

De klankschaal

voorjaar 2012

Leven in Aandacht

jaargang 18 - nr. 38

Dharmalezing: Antwoorden vanuit het hart

Oefenen met kinderen en familie

De vrucht van de beoefening

Wandelen voor vrede

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Foto: Françoise Pottier

Inhoudsopgave *Klankschaal* 38 voorjaar 2012

Lieve vrienden,

Je zal het vast opmerken bij het doornemen van deze *Klankschaal*: het thema is 'Kinderen en Familie'.

Zelf zie ik in een familie veel meer dan ouders en broers of zussen, grootouders, nonkels en tantes. Als ik erover nadenk kan ik alleen maar vaststellen dat mijn gehele referentie-kader waarmee ik in het leven sta, werd ontwikkeld door het samen leven in mijn familie. In een familie wordt veel meer doorgegeven dan alleen maar genen en DNA. Zonder familie ben je alleen, op jezelf aangewezen, en het spook van de eenzaamheid dreigt.

verhaal. Een familie heeft dan iets moois gemeen met een klankschaal: zoals ieder familielid draagt ieder metaal bij tot de juiste klank. Het kan zo gezellig zijn om samen daadwerkelijk verenigd te zijn rond de familietafel. Geen sterker middel tegen eenzaamheid dan als één familie samen aan tafel werkelijk aanwezig te zijn voor elkaar.

Enkele maanden geleden ontstond in onze Turnhoutse Sangha de idee om tijdens het Dharma-delen voortaan rond een lage ronde tafel plaats te nemen. Voordien zat een aantal beoefenaars vooraan op een kussentje of bankje, en


Foto: Ann Van Hecke

daarachter een rij die op stoelen beoefenden. Er was geen oogcontact mogelijk tussen de rij vooraan en de rij achteraan. Dus werd er een ronde tafel geïntroduceerd, waar plaats is voor iedereen, en het effect ervan is pure magie. Het Dharma-delen heeft enorm aan intensiteit gewonnen door het oogcontact. Nu kunnen we werkelijk diep luisteren naar elkaars vreugde en pijn van het dagelijkse leven en de beoefening, en dat schept een verbondenheid die te vergelijken is met de atmosfeer van liefdevolle vriendelijkheid en diep luisteren die zo vanzelfsprekend is in een familie...

Bij ons thuis in de gang hangen foto's van mijn familie en van de familie van mijn echtgenote. Je ziet de foto van mijn grootvader, op wie ik fysiek nogal gelijk. Je ziet ook de foto van mijn vader, met wie ik zeer veel gemeen heb op geestelijk vlak.

Je ziet er ook de foto's van onze grootouders, en van onze kinderen, en zo kom je op die foto's vele gelijkenissen tegen, zowel fysieke als geestelijke. Als je er diep naar kijkt wonen er in ons huis eigenlijk vele generaties. Zij zijn mij, en ik ben hen. Als ik er niet meer ben, ben ik in hen nog steeds aanwezig. Het is zo schoon als je ook de kinderen, en nu ook ons eerste kleinkind in die context ziet: over vele generaties heen zie je het verleden, het heden en de toekomst.

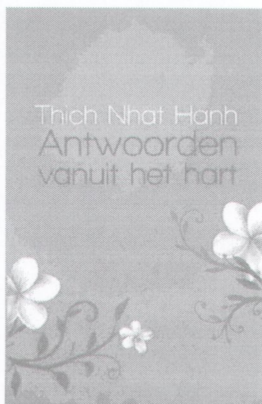
Levend in het hier en nu, weten we dat we met elkaar slechts het heden delen. Dat liefde van gisteren voorbij is, en dat liefde van morgen misschien nooit komt. Dat houdt een keuze in om liefde nu aan het werk te zetten, en niet uit te stellen.

Als de kinderen en de familie bij elkaar zijn, worden de stoelen rond de tafel geschoven en is er plaats voor ieders

Soms is er niet veel nodig om het lijden dat veroorzaakt wordt door eenzaamheid tegemoet te treden. Een kleine ronde tafel, en de juiste mensen eromheen, samen werkelijk diep luisteren naar elkaar en liefdevol met elkaar spreken doet wonderen. Zo klinkt de muziek van jouw hart, in de klankschaal van je familie, of van je Sangha, voor deze en volgende generaties.

Gilbert van Poppel
Mededogende Oceaan van het Hart

Antwoorden vanuit het hart



In het boek Antwoorden vanuit het hart (2011) *geeft Thich Nhat Hanh praktische antwoorden op een aantal brandende levensvragen over bijvoorbeeld familie, ouderschap en relaties (hoofdstuk 2). Op basis van zijn jarenlange ervaring laat hij ons genieten van de kracht die hem zo eigen is: het stellen van de goede vraag, vanuit het hart. Vragen over actuele zaken en over de praktijk van elke dag. Vragen over geluk, liefde en de vele vragen die opkomen als je met mindfulness aan de slag gaat.*

Deze vragen kunnen voortkomen uit problemen waar we in het dagelijks leven mee te maken hebben:

- Hoe kunnen we onze kinderen meer mededogen bijbrengen...
- Mijn dochter is puber...
- Ik ben door mijn ouders mishandeld...
- Ik zorg al jarenlang voor mijn bejaarde ouders...
- Mijn vader en ik hadden een moeilijke relatie...

De antwoorden zijn diep doorleefd, praktisch, en verlenen inzichten in vele aspecten van het leven en van de beoefening. De antwoorden van Thich Nhat Hanh in dit boek komen vanuit het hart, het zijn geen kennis-antwoorden, maar ze ontstaan uit een wijsheid die toegankelijk is voor iedereen, onafhankelijk van overtuiging of religie.

Voor *de Klankschaal* hebben we gekozen voor enkele vragen en antwoorden uit hoofdstuk 2 (over familie, ouderschap en relaties), om af te sluiten met de mooie 'Kiezelsteen-meditatie' uit hoofdstuk 7. Veel leesplezier.

Mogen deze vragen en antwoorden bijdragen tot
het verminderen van het lijden
van alle levende wezens,
Mogen zij bijdragen tot het verminderen
van de oorzaken van het lijden
van alle levende wezens,
Mogen zij bijdragen tot het scheppen
van het geluk van alle levende wezens,
Mogen zij bijdragen tot het scheppen
van de oorzaken van het geluk
van alle levende wezens.

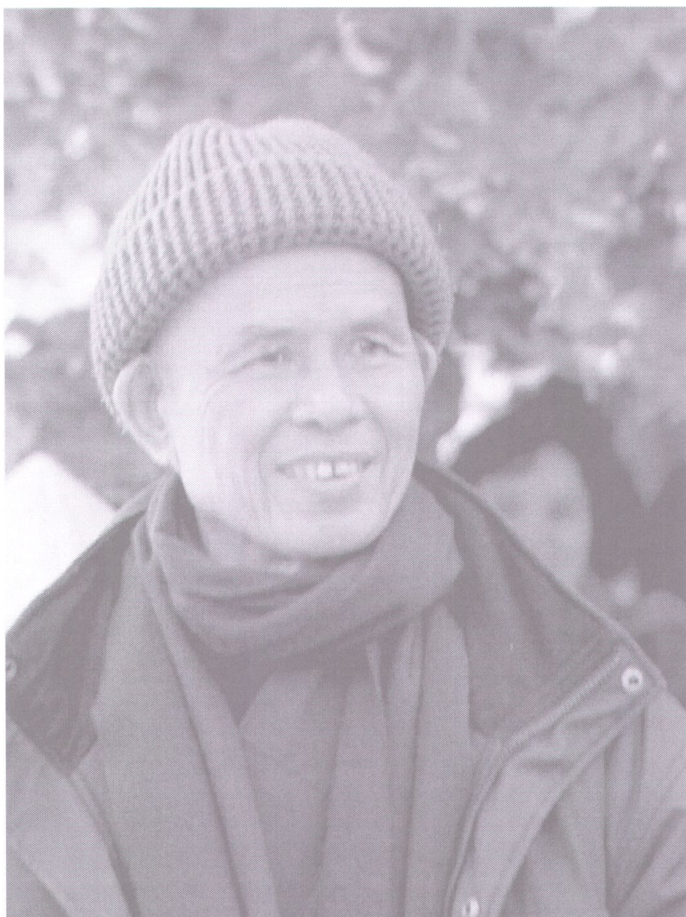
Het boek *Antwoorden vanuit het hart* is een uitgave van Inspiread (www.inspiread.nl, een imprint van BBNC uitgevers), met ISBN 978 90 453 1217 0 .

Hoe kunnen we onze kinderen meer mededogen bijbrengen en hen leren in aandacht te leven?

Als ouders in hun dagelijks leven in aandacht leven en mededogen oefenen, zullen de kinderen dit vanzelf leren. We kunnen een kind niet opdragen iets te doen wat wij zelf niet doen. Wanneer ik met aandacht loop en adem, volgen mijn studenten mij en doen hetzelfde. Soms moet ik hen er vriendelijk op wijzen, maar wanneer ze een oudere zien oefenen, dan volgen zij vanzelf. Van tijd tot tijd zouden ouders misschien met hun kinderen over de oefening van leven in aandacht en mededogen kunnen praten en hen laten weten dat zij het fijn zouden vinden als hun kinderen hiermee door zouden gaan. Wanneer je liefdevol spreekt, kun je de goede zaden in je kinderen van water voorzien en hen inspireren te handelen zoals jij doet. Je hoeft hen niet te straffen of te berispen. Wanneer jij juist spreekt en je eigen oefening voortzet, zullen je kinderen dit zien en je navolgen.

Mijn dochter is een puber, ze piekert over van alles en is gauw van streek. Wat kan ik doen om haar heftige emoties tot rust te brengen?

Veel jonge mensen kunnen niet met hun emoties omgaan. Ze lijden veel. Ouders kunnen hun kinderen leren dat emoties als een storm zijn: ze komen, houden een tijdje aan en trekken weer verder. Als we weten hoe we op deze momenten ons staande kunnen houden, zullen we de stormen gemakkelijker doorstaan. De oefening van diep ademhalen, vanuit de buik, helpt hen om heftige emoties aan te kunnen. Het is heel gemakkelijk je kind dit bij te brengen. Wanneer je ziet dat ze in de put zit, ga dan bij haar zitten en zeg: 'Lieve schat, houd mijn hand maar vast; laten we samen in- en uitademen: je ademt in en je buik rijst. Zie je je buik rijzen? Je ademt uit en je buik daalt. Nu nog een keer: in, uit, rijzen, dalen.' Binnen enkele minuten zal ze zich veel beter voelen, omdat je haar met je energie van volle aandacht en je stabiliteit ondersteund hebt. Later weet ze hoe ze dit alleen kan doen. Het is geen moeilijke oefening. Jonge kinderen en tieners kunnen het leren. Het is beter om


Foto: Françoise Pottier

niet te wachten tot het gaat stormen voordat we beginnen te oefenen. Begin er nu mee, meteen.

Als je dit samen twee of drie weken lang volhoudt, elke dag vijf of tien minuten, dan wordt de oefening van de diepe *niet-denken*-buikademhaling een gewoonte. En daarna weet je kind wat het te doen staat wanneer er een emotie opkomt. Ze zal zien dat ze haar emoties met gemak de baas is.

Ik ben door mijn ouders mishandeld en ben daar nog steeds woedend over. Hoe voorkom ik dat ik deze kwaadheid aan mijn kinderen doorgeef?

Als je slachtoffer bent van kindermishandeling, oefen dan diepgaand kijken om te erkennen dat je ouders helaas niet de Dharma of een wijze leraar hebben leren kennen en zij ook geen goede vrienden hadden. Misschien zijn ze opgegroeid in een omgeving waar de zaden van mishandeling de kans hadden zich te manifesteren. Als ze in een betere omgeving hadden geleefd, zou hun gedrag wellicht anders zijn geweest. Dat geldt voor iedereen. Je ouders hebben hun negatieve zaden aan jou doorgegeven, maar jij bent vastbesloten om te leren in aandacht te leven. Zodoende verval je niet in hun fouten en zul je niet alleen je eigen kinderen niet mishandelen, maar ook andere mensen van jouw generatie helpen om kinderen te beschermen. En met die intentie, door die belofte te doen, ben je in staat om je pijn te helen en te transformeren, ook het leed dat door het misbruik van je ouders is veroorzaakt.

Met de ogen van mededogen leren kijken is een kostbare, prachtige lering. Als je naar anderen kunt kijken met de ogen van mededogen, lijd je niet meer en gaan anderen zich door jouw manier van kijken beter voelen. Het is geweldig om dat te kunnen oefenen. Het eerste vers in het handboek voor novicen luidt:

's Ochtends word ik wakker en ik glimlach
omdat ik weet dat er 24 gloednieuwe uren
voor me liggen.
Ik neem me voor om elk moment volledig te leven
en al wat is te bezien met de blik van mededogen.

Je viert je 24 fonkelnieuwe uren en je legt de belofte af naar iedereen te kijken met de ogen van mededogen.

Het is een heel mooie manier van leven. Mededogen ontstaat uit begrip. Als je iemands situatie eenmaal begrijpt, zie je dat hij of zij daar een slachtoffer van is. Met dit besef verwerp, veroordeel of beschuldig je niet langer. Er kan mededogen in je hart geboren worden.

Die persoon heeft geen bestraffing nodig, maar hulp. Als je dat eenmaal ziet, dan lijd je niet meer. Je bent in staat om precies het omgekeerde te doen van wat je ouders met jou hebben gedaan. Dat is een schitterende transformatie.

Ik zorg al jarenlang voor mijn bejaarde ouders. Ik houd van hen, maar het is een financiële en fysieke last en het valt me steeds zwaarder.

Zorg dragen voor onze ouders is niet iets wat alleen voortkomt uit een gevoel van verantwoordelijkheid en plichtsbesef, maar ook uit liefde. Wanneer we uit liefde en dankbaarheid handelen, worden we niet moe en voelen we geen wanhoop. Daarom is het belangrijk diepgaand te kijken, om zo tot begrip te komen en liefde tot de basis van onze actie en onze zorg te maken. Op die manier zullen we niet moe worden of ontmoedigd raken. Voor onze ouders zorgen betekent voor onszelf zorgen. Het is belangrijk om van tijd tot tijd bij elkaar te komen om het een en ander samen te bespreken. Zodat jij en je ouders elkaar beter kunnen begrijpen en elkaars grenzen leren accepteren. Met dat begrip en mededogen zal je situatie er heel anders uit gaan zien, veel aangenamer. Wanneer je voor je pasgeboren baby zorgt, beschouw je die niet als iemand anders; jij bent het baby'tje. Dus zelfs al moet je 's avonds laat opblijven, meerdere keren gedurende de nacht opstaan, je klaagt niet. Omdat er liefde in je is, ervaar je dat jij en je baby één zijn. Als je je naar dit inzicht gedraagt, zul je veel meer energie hebben om door te gaan.

Mijn schoonmoeder is enorm kritisch. Ik probeer me tolerant op te stellen, maar soms ben ik het beu.

Je schoonmoeder is de moeder van je partner; dat is heel belangrijk. Je partner is een deel van haar en van haar afkomst. Je bent de verbintenis aangegaan om in je partners geluk en lijden te delen, en je schoonmoeder maakt daar onderdeel van uit. Jouw schoonmoeder kan zowel een bron van geluk als van verdriet zijn voor jou en je partner. Daarom zou je haar met je energie van volle aandacht moeten omarmen; het geluk van je partner hangt sterk af van het

geluk van je schoonouders. Als je partner niet gelukkig is, zal het moeilijk zijn voor jou om wel gelukkig te zijn. Zorg dragen voor je schoonouders is zorg dragen voor jezelf en je partner.

Je moet leren zorg te dragen voor alles wat bij je partner hoort, omdat je haar welzijn en geluk ter harte neemt. Daarom gaat het erom een ruime, verre blik te hebben en alles en iedereen die met haar te maken heeft te erkennen, zodat je haar echt gelukkig kunt maken.

We moeten beleefd zijn. Wanneer je het huis van je schoonouders bezoekt, dan groet je hen beleefd, omdat het de ouders van je partner zijn. Of je schoonmoeder nou wel of niet een lieve vrouw is, jouw gedrag en jouw vermogen om haar te respecteren, te omarmen en te helpen, hangen nauw samen met je eigen geluk en dat van je partner.

Als we diepgaand kijken, zullen de grenzen wegvallen en zul je in staat zijn om haar als een belangrijke voorouder van je partner te aanvaarden.

Mijn vader en ik hadden een moeilijke relatie. We konden nooit praten of naar elkaar luisteren, en nu is hij overleden. Is het te laat om nog tot verzoening te komen?

Je vader is nog steeds aanwezig, levend, in elke cel van je lichaam. Jij bent de voortzetting van je vader. Hij heeft niet de kans gehad om kennis te maken met de Boeddhadharma, de kunst om binnen in je en buiten je vrede te sluiten. Maar hij heeft het geluk dat jij er bent om hem voort te zetten; de transformatie zal niet alleen jou betreffen, maar ook hem. Hij zal baat hebben bij jouw oefening van volle aandacht.

Jouw vader kan elk moment bij jou zijn. Wanneer je bewust inademt en je je blij en vredig voelt, zeg dan: 'Vader, voel je de blijheid en de vrede? We zijn samen aan het oefenen.' Wanneer je loopt, dan loop je ook voor je vader. Dit is de oefening van liefde. Hij heeft de Boeddhanatuur in zich, het vermogen om lief en aardig te zijn, maar hij heeft de kans niet gehad die kant van zichzelf te ontwikkelen.

Jij gaat hem hier alsnog bij helpen. Je kunt dit doen door de oefening van diepgaand luisteren, omdat jouw vader in jou gehoord wil worden. Het kleine meisje in jou, zij is nog steeds springlevend en wil ook dat er naar haar geluisterd wordt. Er hoeft niet iemand concreet voor je te staan om diepgaand luisteren te oefenen. Je gaat gewoon aan de voet van een boom of in het gras zitten, luisterend naar de vader in je en naar het kleine meisje dat je was. Naar haar luisteren is naar jezelf luisteren. Naar je vader luisteren is ook naar jezelf luisteren. De kwaliteit van ons luisteren kan heel hoog, heel diep zijn als we onze geest terug kunnen brengen naar ons lichaam en volledig in het hier en nu aanwezig kunnen zijn. Dat diepe luisteren zal veel inzicht, transformatie en heling teweegbrengen. Je kunt ook een brief aan je vader schrijven: een concrete, innige, eerlijke brief. Dit kan een ware verzoening in je tot stand brengen, want die brief is niet alleen voor je vader, maar ook voor jou.

Hoe kunnen we families die geen interesse voelen voor spirituele oefening of onderricht, maar liever de hele tijd binnen zitten om tv te kijken en ongezond te eten, gunstig beïnvloeden?

We kunnen het inzicht en de oefening van volle aandacht belichamen. Onze ideeën opleggen aan anderen, dat maakt een heftige reactie van hun kant los. We kunnen beter geen preek houden of beschuldigen, maar op een vaardige manier proberen hen te helpen inzien dat ze door hun lichaam en geest te vergiftigen zichzelf lijden bezorgen. Het feit dat je oefent in aandacht te leven en dat je verstandig omgaat met je lichaam en geest, dat je gezond en aangenaam bent en glimlacht, dat is al een levende Dharmavoordracht voor hen. Je eigen transformatie, je eigen innerlijke vrede en vreugde zijn een inspiratie en werken aanstekelijk. Zeg daarom niet: 'Ik oefen en jij niet, en daarom lijd jij.' Dat geeft irritatie. Jouw eigen transformatie en heling overtuigen hen nog het meest. Je glimlach vertelt hun direct iets over je oefening en over wat zij missen.

Hoe kan ik het beste mijn pijn en die van mijn vrienden en familie verlichten?

We weten allemaal dat begrip en mededogen pijn kunnen verlichten. Dit is geen cliché; waar begrip en mededogen zijn, daar zijn verlichting en hulp voor onszelf en anderen. We oefenen om dat begrip en dat mededogen levend te houden. We hebben het allemaal druk, maar wanneer we de tijd nemen om iets dieper te kijken, zien we dat we toch altijd nog begrip en mededogen kunnen aanbieden.

Tijd is uitermate kostbaar; elke minuut, elk uur telt. We willen geen tijd verdoen. We willen de minuten en uren die over zijn goed benutten. Wanneer we met onze volle aandacht volledig in het hier en nu zijn en eenvoudig leven, blijft er meer tijd over om dingen te doen die wij belangrijk vinden. We verspillen onze energie niet aan denken en tobben en aan roem, macht en rijkdom najagen. Geluk is mogelijk wanneer je in staat bent datgene te doen en te zijn wat je wilt doen en zijn. Wanneer we lopen om te lopen, wanneer we zitten om te zitten, wanneer we theedrinken om thee te drinken, dan doen we dat niet voor iets of iemand. Aan deze dingen valt veel plezier te beleven. Dat is de oefening van het '*zonder doel zijn*'.

Zo genees je jezelf en help je de wereld genezen. Ontwaken betekent die waarheid zien – je wilt weten hoe je op een heel simpele en diepgaande manier van je leven kunt genieten. Je wilt je dierbare tijd niet langer verspillen.

Wat kan ik doen als ik verdrietig ben?

Je verdrietig voelen is oké. Het is goed om er niet voor weg te lopen en jezelf gewoon toe te staan om een tijdje bedroefd te zijn. Maar je kunt ook met behulp van de energie van volle aandacht een verandering teweeg-brengen. Wanneer je droevig bent, zijn er een heleboel dingen die jou kunnen opvrolijken. Ik ken een speciale meditatie die 'kiezelsteenmeditatie' heet en die kun je doen om jezelf of je vrienden op te vrolijken. Als je bewust ademt,

zal je droefheid ook transformeren. Met de kracht van onze bewuste in- en uitademing kunnen we onze adem, ons lichaam en onze gevoelens kalmeren. Als we droevig zijn, kunnen we van die gelegenheid gebruikmaken om rust en vrede in onszelf te cultiveren.

Kiezelsteenmeditatie

Hoewel deze meditatie doorgaans aan kinderen wordt geleerd, is het ook een zeer nuttige oefening voor volwassenen. Zoek allereerst buiten vier kiezelsteentjes en spoel deze schoon. Je zou een zakje kunnen maken om de steentjes in te doen. Ga er dan mee zitten. Als iemand een bel heeft, nodig deze dan uit, laat hem klinken, terwijl je geniet van je in- en uitademing. Haal daarna de steentjes uit het zakje en leg ze aan je linkerzijde. Pak met je rechterhand het eerste steentje op en kijk ernaar.

Na het eerste steentje te hebben bekeken en er een bloem in te zien, leg je het op de palm van je linkerhand. Je legt de ene hand op de andere en begint aan je meditatie over bloem-zijn. Je kunt driemaal zeggen: 'Ik adem in en ik zie mijzelf als bloem. Ik adem uit en ik voel mij fris.' Je bent in wezen een bloem in de tuin van de mensheid. Deze oefening zal je frisheid opfleuren, je bloem-zijn. Het werkt heel goed als je tijdens deze oefening glimlacht, omdat een bloem altijd glimlacht. Je in- en uitademing helpen je weer bloem te worden. Leg daarna het steentje aan je rechterzijde.

Neem dan het tweede steentje en kijk ernaar. Het staat voor een berg, voor stevigheid. Wanneer je ferm en stabiel bent, ben je jezelf. Zonder stevigheid kun je niet echt gelukkig zijn. Wanneer we niet in het huidige moment verankerd zijn, kunnen mensen die ons tarten en kunnen de woede, angst, spijt of onrust die wij voelen ons meesleuren. Het is uitermate belangrijk om onze stevigheid te herstellen. Deze meditatie wordt het beste in zithouding gedaan, zodat je lichaam heel stabiel en stevig voelt. Zelfs al zou iemand je een duw geven, je valt niet om. Begin, na het tweede steentje in je linkerhand te hebben gelegd, te mediteren over de berg. Zeg driemaal: 'Ik adem in en zie mijzelf als berg. Ik adem uit en ik voel me stevig.'

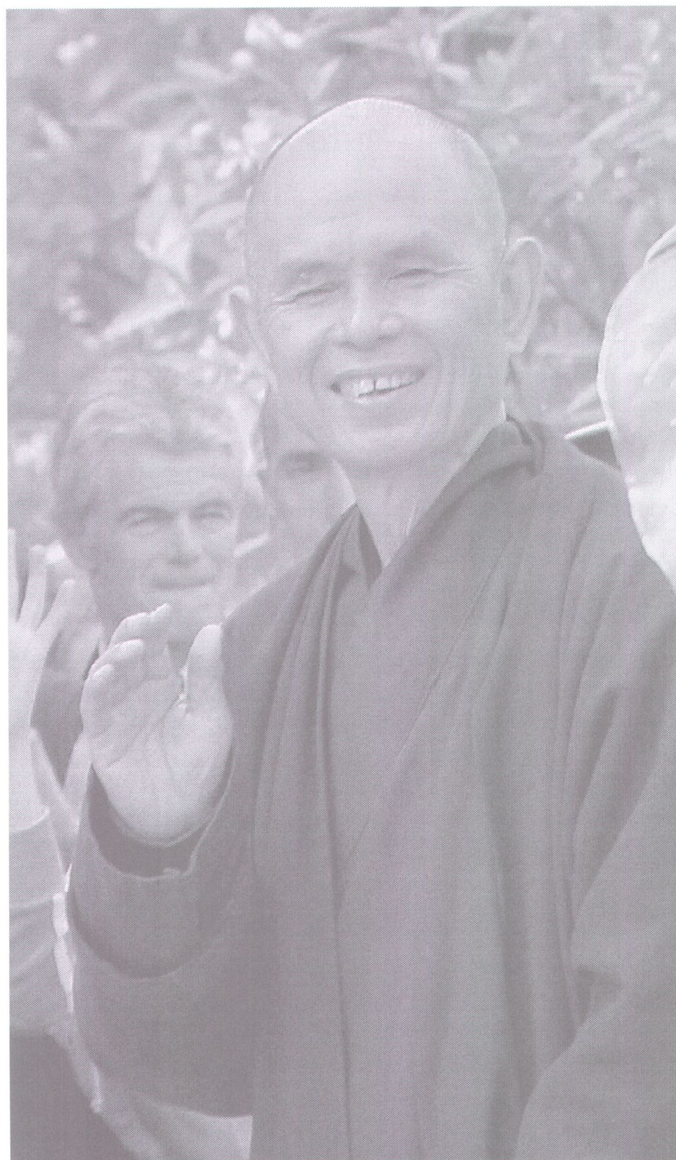
Het derde steentje staat voor stilstaand water. Je ziet weleens een meer waarvan het water zo stil is, dat het precies weerspiegelt wat daar is: de blauwe lucht, de witte wolken, de bergen, de bomen – het is allemaal zo stil. Wanneer onze geest kalm is, is die als dat meer; alles wat er is wordt erdoor weerspiegeld en wij vallen niet ten prooi aan een valse waarneming. Wanneer onze geest door begeerte, woede, jaloezie wordt verstoord, verliezen we onze luciditeit, kalmte en sereniteit en nemen we de dingen op een verkeerde manier waar. Valse waarnemingen zorgen voor een hoop woede en angst en zetten ons aan tot het zeggen en doen van dingen die alles stukmaken. Oefen daarom om de kalmte en vrede te herwinnen die door het stilstaande water worden gerepresenteerd. Je kunt driemaal zeggen: 'Ik adem in en zie mijzelf als stilstaand water. Ik adem uit en spiegel de dingen zoals ze werkelijk zijn.'

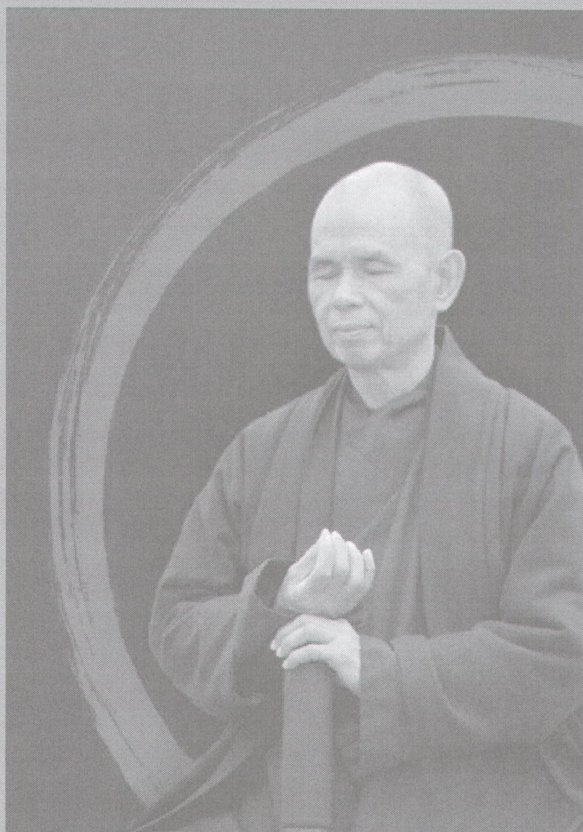
Het vierde steentje staat voor ruimte en vrijheid. Als je niet genoeg ruimte in je hart hebt, is het heel moeilijk voor je om je gelukkig te voelen. Als je weleens bloemen hebt geschikt, weet je dat elke bloem ruimte om zich heen nodig heeft om zo haar schoonheid uit te kunnen stralen. Daarom zijn enkele bloemen ook al voldoende.

Ieder van ons is een bloem. Ieder van ons heeft ruimte om zich heen en in zichzelf nodig. Als je van iemand houdt, is een van de kostbaarste dingen die je kunt geven dat je de ander de ruimte laat. Dit is niet te koop in de supermarkt. Gebruik je verbeelding en stel je de maan voor die door de lucht glijdt; de maan heeft veel ruimte om zich heen en dat maakt haar zo mooi. De Boeddha is door veel van zijn studenten beschreven als de volle maan die langs de schitterende hemel reist. Zeg driemaal: 'Ik adem in en zie mijzelf als ruimte. Ik adem uit en voel mij vrij.'

Soms zing ik als ik geen steentjes bij me heb gewoon dit liedje:

Bloem, fris.
Berg, stevig.
Water, spiegelend.
Ruimte, vrij.





'Mindfulness en innerlijke vrede'

Lezing van Thich Nhat Hanh op 28 augustus in Den Haag

Deze lezing biedt een unieke gelegenheid om onze leraar Thich Nhat Hanh te zien spreken en te ervaren hoe hij zijn wijsheid deelt, in rust en aandacht.

Taal: Engels met Nederlandse vertaling.

Locatie: World Forum Theater, Den Haag.

Datum en tijd: Dinsdag 28 augustus, 19.00 uur.
Zaal open vanaf 17.30 uur. Einde: 22.00 uur.

Prijzen: 35 euro pp. Studenten 27,50 euro.
Bestel je vóór 15 mei dan krijg je een korting van 2,50 euro per kaart.

In de hal worden boeken en kalligrafieën van Thich Nhat Hanh verkocht.

Kaartverkoop via website van Leven in Aandacht: www.aandacht.net.

'De helende kracht van loslaten'

Retraite met Thich Nhat Hanh in EIAB van 11 t/m 16 augustus

De retraite bijwonen betekent een week leven in aandacht in de mooie omgeving van het European Institute of Applied Buddhism (EIAB) in Waldbröl. Met veel mensen de stilte beleven tijdens de zitmeditaties en het lopen buiten. Samen luisteren naar de lezingen van zenmeester Thich Nhat Hanh. Voor kinderen (tot 13 jaar) en jongeren (van 13 tot 18 jaar) is er een apart programma. Ook de jong-volwassenen (18 tot 35 jaar) hebben eigen programma onderdelen.

Taal: Engels met Nederlandse vertaling.

Locatie: EIAB in Waldbröl, Duitsland (70 km ten oosten van Keulen).

Busvervoer wordt georganiseerd vanuit diverse plaatsen in Nederland en België.

Prijzen (volwassenen): van 360 euro (kamperen) tot 610 euro (eenpersoons kamer in hotel).

Studenten tot 27 jaar 25% korting. Voor kinderen en jongeren gereduceerde tarieven.

Je kunt ook zelf je verblijf regelen en alleen overdag deelnemen.

Meer informatie, inschrijven voor de retraite, kaartverkoop voor de lezing: www.aandacht.net.

Contact: Stichting Leven in Aandacht (Nederland): 0031(0)575 – 45 20 50 of tnh2012@aandacht.net.

Voor België: 0032(0)50 - 357524

Een luisterend oor

Stel je eens voor dat je op een dag thuis komt uit school. Het is mooi weer en je wilt graag buiten spelen. Je voelt je vrolijk en blij en je zwaait enthousiast de deur open, gooit je jas op de ene stoel en valt neer op een andere. Zonder je moeder aan te kijken, begin je te vertellen over de school en het plan om samen met je vrienden een balletje te gaan trappen op het veldje achter de kerk. Je moeder reageert nauwelijks op wat je zegt en als je opkijkt zie je dat ze er bezorgd uitziet. Je schrikt er een beetje van, want het lijkt alsof ze heeft gehuild, er zitten allemaal rode vlekken in haar gezicht. "Mam", vraag je, "Is er iets?" Ze staat op, zogenaamd om iets te pakken en schudt haar hoofd. "Nee hoor," zegt ze en ze doet haar best om haar stem vrolijk te laten klinken. Je gelooft haar niet, jij weet wel beter, er ís iets.



In jouw hoofd beginnen allerlei radertjes te draaien want wat zou er allemaal aan de hand kunnen zijn en is het ernstig of valt het wel mee? Is er iemand ziek, hebben je ouders ruzie met elkaar of met iemand anders??

Weg is het enthousiaste buiten speel plan. Je voelt ergernis en tegelijkertijd maak je je zorgen over je moeder. Langzaam drink je het glas leeg dat je moeder voor je heeft ingeschonken en terwijl je aandachtig drinkt, valt je een goed idee in. "Mam," zeg je, "je weet dat ik weet dat je jokt, hé? Ik begrijp best dat je net doet alsof er niets aan de hand is, hoor, want je wilt niet dat ik me zorgen maak. Maar dat doe ik wel. Ik wil graag dat het goed met jou is en ik zou graag willen weten of ik iets voor je kan doen, nu, hier, om je te helpen je beter te gaan voelen."

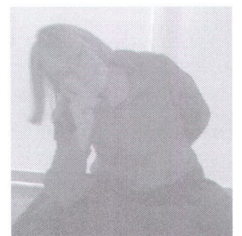
Je moeder staat op en slaat haar armen om je heen. "Wat ben je toch een toffe gozer", zegt ze en je kunt aan haar stem horen dat ze het meent. Jij meent het ook en je vraagt opnieuw of jij iets voor haar kunt betekenen. "Misschien helpt het wel als ik naar je luister?", opper je.

"Jij hebt wel iets beters te doen met dit mooie weer, denk ik zo", zegt je moeder en ze wil al opstaan. Je trekt zacht aan haar arm zodat ze blijft zitten en kijkt haar recht aan "Ik meen het mam." Zij aarzelt en begint dan toch te vertellen. "Tsja, nou… " begint ze voorzichtig … Maar als ze eenmaal op streek is, rollen de woorden als vanzelf uit haar mond. Jij plant je voeten stevig op de grond om je beter te concentreren. Je knikt af en toe en je zegt 'hmm, hmm' om te laten weten dat je begrijpt wat ze zegt. Na een paar minuten is het even stil. "Mam, ben je er verdrietig over?" Meer aanmoediging heeft jouw moeder niet nodig want ze vertelt verder en verder. Na 20 minuten kijkt ze je aan, ze zegt niets meer, ze kijkt je alleen aan. Dan zie je een flauwe glimlach om haar lippen verschijnen en weet je dat ze zich beter voelt. "Ik ga voetballen hoor", roep je terwijl je de achterdeur uit loopt. "We eten om half 6, kanjer," roept ze je na en "bedankt". Het lijkt wel of het weer buiten nog net iets beter is dan toen je thuis kwam en je springt meer dan je loopt. Op het voetbalveld zijn al wat jongens aan een partijtje begonnen. Je sluit je aan bij de kleinste groep en voelt je zelfs blij als de andere partij een goal maakt. "Ik lijk wel gek", zeg je bij jezelf en je grinnikt. "Luisteren werkt beter dan een pil." Dan komt er een bal op je af, je springt en met een mooie kopbal beslis je de wedstrijd.

Thây spreekt vaak over aandachtig luisteren en hoe dat mensen kan helpen die het moeilijk hebben. Je hebt vast zelf wel eens ervaren hoe lastig het soms is als je ergens vol van bent en er is niemand die naar je luistert. "Het mooiste cadeau dat je iemand kunt geven is jouw volledige aanwezigheid", zegt Thây ook en hij bedoelt daarmee dat je alleen maar bezig bent met degene die voor je zit. Je concentreert je op die ander en als je gedachten naar iets anders gaan en je merkt dat, dan stop je die gedachte door je adem te volgen en je weer te concentreren op wat de ander zegt. Je kunt dat oefenen met iedereen die je tegenkomt, kinderen en volwassenen, en je zult zien dat het iedereen goed doet, zelfs als het maar een paar minuten duurt.

Heb je het uitgeprobeerd en wil je er over vertellen? Stuur dan een e-mail naar Tineke Spruytenburg via redactie@aandacht.net *en wie weet staat jouw verhaal in een volgende* Klankschaal.

Tineke Spruytenburg
Chan Nha huong



Lekker recept om mensen te verrassen:

Hak (met de keukenmachine) een doosje gemengde noten, twee handen vol rozijnen en wat zonnebloempitten fijn. Doe er een eetlepel honing of een scheut agavesiroop door en nog een eetlepel water om de boel goed aan elkaar te laten kleven. Als je een stevige bal ziet ronddraaien in de machine, kun je hem stopzetten en balletjes draaien van het 'deeg'. Rol de balletjes over een laagje kokossnippers zodat ze helemaal bedekt zijn met een wit laagje en laat de balletjes even stijf worden in de koelkast. Een half uur later: smullen maar.

"Brengen de boer en de boerin van De Maanhoeve ons naar bed?"

Al meer dan drie jaar organiseren Wim en Ida retraites en cursussen op De Maanhoeve. Tijdens een retraite op de liefdevolle boerderij word je even opgenomen in hun gezin. Op De Maanhoeve praten ze over de beoefening, familie en kinderen.

"Koper begint pas te glimmen als je het wrijft", zegt Wim. Zijn fonkelblauwe ogen stralen als hij praat. "Zo was het ook tussen mijn vader en mij. Tot mijn veertigste heb ik zeven dagen per week met hem samengewerkt. Er was veel wrijving, maar daar ben ik van gaan glimmen op een gegeven moment. De beoefening heeft me geleerd om met dankbaarheid en mildheid naar hem en naar mezelf te kijken. Mede dankzij mijn vader staat De Maanhoeve er. Ook al is hij al 20 jaar dood. Dit is een voortzetting van zijn boerderij. Mijn vader is hier volledig aanwezig."

De taal van Thich Nhat Hanh

Al bijna drieëneenhalfjaar stellen Wim en Ida hun boerderij ter beschikking voor retraites. Meestal leiden ze zelf de retraites. Soms fungeren ze alleen als gastheer en gastvrouw. Zoals volgend weekend. Als er een sjamaan-weekend is. De beoefening in de traditie van Thich Nhat Hanh is de basis.

"Ik laat me inspireren door iedere taal die iets toevoegt aan liefde", zegt Wim. "Dat kan de taal van Eckhart Tolle zijn. De taal van Nelson Mandela, van Ida, van mijn broers en zussen of van mijn kinderen. Maar de taal van Thich Nhat Hanh is de hoofdtaal. We zien hem echt als onze leraar."

Ida kwam met Thich Nhat Hanh in aanraking via het centrum Boswijk. "Ik heb daar eind jaren negentig de opleiding psychotherapie gedaan. Mediteren in de traditie van Thich Nhat Hanh hoorde bij de opleiding. Het is voor mij nog steeds dé manier om bij liefde, geluk en tevredenheid te blijven", zegt ze.

Wim kwam in aanraking met de beoefening door Ida. "Ik ken Ida nu 11 jaar. Ik had toen net een jaar of vijf mijn kerkelijke verleden achter mij gelaten. Daarin ben ik 40 jaar actief geweest. Dat was op een gegeven moment klaar. Het voelde als afgerond. Ik zat in een soort vacuüm qua aansluiting met een traditie. Toen kwam ik door Ida in contact met de traditie van Thây. In 2006 ben ik een paar weken naar Plum Village gegaan en dat voelde meteen als een soort thuiskomen. De beoefening is praktisch en dagelijks toepasbaar. "

Oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh is een wezenlijk deel van hun leven. Daarnaast heeft Ida een andere spoedcursus gehad en dat is haar spierziekte. Ze vertelt met aandacht: "Ik heb twee hele grote leermeesters. Thây en mijn spierziekte. En die zetten mij altijd in het nu. De ziekte kost veel energie. Ik heb ongeveer een derde van de energie van iemand die gezond is. Ik moét wel heel dicht bij mezelf blijven, zodat ik weinig energie verspil. De beoefening helpt heel erg om in de vrede en in de dankbaarheid te zijn."

Familie

De beoefening zorgt dat ze heel bewust in het leven staan. Dat geldt ook voor het contact met hun familie. "Je bent wat je beoefent", zegt Wim. "Op een gegeven moment maak je daar geen verschil meer in. Of dat nou in het contact met de buurvrouw is of met je familie. Aandacht is je vertrekpunt."

Wim komt uit een grote familie. Hij heeft twee broers en drie zussen. Ida heeft een broer en een zus. "Ik zie mijn broer en zus heel weinig", zegt Ida. "Ik denk dat ik ze het afgelopen jaar twee keer gezien heb. Ze wonen in de Achterhoek. Ik ben niet zo goed met de auto, dat is heel vermoeiend. Maar ik spreek mijn zus regelmatig. Ze heeft een keer meegedaan met een weekendretraite. Dat was prima. Met mijn broer heb ik het weinig over de beoefening. Die relatie is gewoon niet zo." Wim over zijn familie: "Mijn broers en zussen hebben niks met het boeddhisme. Zij zijn in het Christendom met liefde bezig. De vorm is alleen anders. We hebben nooit discussie, maar wisselen wel ervaringen uit. *Hoe doen jullie dat, boeddhisten? En jullie in de kerk?* Geweldig dat dat in gelijkwaardigheid kan staan."

Ida heeft geen kinderen. Wim heeft drie kinderen. "Maar daar is Ida volwaardig oma van", zegt hij trots. "Niks kunstoma of zo, maar gewoon volwaardig oma. De band met de kinderen is heel hecht", vervolgt hij, "Maar dat uit zich niet in wekelijks contact. Soms ga ik een dagje met ze op stap. Dan weer mail ik of bel ik ze. Dat varieert. Met mijn dochter, Christina, hebben we wel bijna dagelijks contact. Zij woont hier verderop. Ik help mijn schoonzoon ook op het land, en hij helpt hier als er klussen te doen zijn. Met de gezinsretraites help mijn oudste dochter een dag en mijn oudste zoon vult een andere dag in. Hij is muzikant. Ze vinden dat mooi om te doen, omdat ze zien dat we onze droom aan het realiseren zijn en dat we met iets waardevols bezig zijn. "

Gezinsretraites

De gezinsretraite vindt jaarlijks plaats tussen kerst en oud en nieuw. "We hebben het nu drie keer gedaan. Dat is een groot feest", glundert Wim. "De kinderen komen vaak een beetje stuiterend binnen. Op de tweede dag dan zakt dat al. Dat werkt twee kanten op. Deels door de oefeningen en de energie van De Maanhoeve, maar deels ook omdat de ouders tot rust komen."

"Elk jaar gebeuren er veel bijzondere dingen", zegt Ida. "Afgelopen jaar hadden we een heel verlegen kind op bezoek. Ze zat al twee jaar op school en de juf kende haar stem eigenlijk niet. En dat baarde de ouders zorgen. De tweede dag begon ze opeens tegen ons te kletsen. 'Brengen de boer en de boerin van De Maanhoeve ons straks naar bed?' zei ze. En ook tijdens het Dharmadelen zei ze, 'Ik vond de schaapjes het leukst.' De ouders stonden met tranen in hun ogen."

Mindfulness voor kinderen

Wim en Ida verzorgen vanuit De Maanhoeve ook mindfulnesscursussen op basisscholen. "Kinderen zijn van nature heel mindful, maar ze kunnen dat kwijtraken door computerspelletjes en bepaalde tv-programma's", vertelt Wim. "En er zijn steeds meer kinderen die van nature ook druk zijn. Op de basisscholen laten we ze hele kleine oefeningen doen. Zoals de bel luiden en dan drie keer ademen bijvoorbeeld. Als je dat een keer of vier doet op een dag, dan krijg je een knip in die alsmaar stromende energie, waardoor ze meer in de rust komen. Onlangs had een klas bij een taaltoets de hoogste score behaald in jaren. In de week daarvoor had de juf veel aandacht besteed aan de minfulnessoefeningen. Dat is toch prachtig om te horen."

Het kind in henzelf

Zelf voelen ze zichzelf af en toe ook nog een beetje kind. "Als er ijs op de vijver ligt dan spelen we met zijn tweeën", zegt Ida. "Wim trekt me dan voort op de slee en we zingen liedjes." Ze neemt glimlachend een slokje van haar thee.

Over de zoektocht naar het kleine kind in jezelf zegt Wim: "Ik heb die kleine Wim ontdekt in Plum Village. Toen is het kwartje gevallen. Tijdens die paar weken Plum village kwam ik in allerlei worstelingen terecht. De laatste ochtend zat ik om vier uur al in de meditatiehal, omdat ik niet goed op mijn wekker had gekeken. In die vroege stilte zakte ik en kwam ik bij het zesjarige kind terecht. Toen werd me heel veel duidelijk. Ik heb een hele harmonieuze jeugd gehad, maar ik groeide op in een gezin van zes op een boerderij. Dat is niet de ideale omstandigheid om heel veel aandacht voor een kind te hebben. In Plum Village heb ik toen een hele diepe vriendschap gesloten met dat kind dat aandacht te kort kwam. Die ochtend pakte ik het grootste meditatiekussen dat er was, omdat dat kleine kind heel stevig voelde. Dat kussen heb ik tijdens het mediteren in mijn armen genomen. Toen is die vriendschap ontstaan met dat kleine kind. En die is er nog steeds."

Ida heeft tijdens haar opleiding het kind in haar omarmd en veel dingen opgeschoond. "Ik kom nooit meer blauwe plekken tegen", zegt ze. "Het is bij mij mooi getransformeerd. We hebben het beiden zo opgeschoond. Bij ons wordt weinig meer geprikkeld, zodat je het contact met elkaar en met mensen op De Maanhoeve heel zuiver kunt houden. Gasten voelen zich hier daardoor heel veilig. Ze worden opgenomen in ons gezin. In ons huis met onze openhaard en onze huiskamer. De Maanhoeve is hun thuis. Ze zijn even onderdeel van onze familie."

Interview van Wim en Ida door Davey Hoppema


Foto: Ann Van Hecke

Die stilte en rust waar ik zo naar verlang...

Gezinsretraite op De Maanhoeve, kerst 2011



Ann & Stefan



Zeno (rechts achter)

We arriveren op De Maanhoeve – vanuit België – iets vroeger dan verwacht. "We", dat zijn: mijn man, mijn zoon van elf en ik. Door het deurraam zien we Ida al druk in de weer bij het fornuis. "Wat stond je nou te kloppen?", zegt ze verontwaardigd, terwijl ze ons binnenlaat en hartelijk omhelst. En ze heeft gelijk... op De Maanhoeve kan je inderdaad gewoon binnenlopen, ... je komt er thuis. Ergens zó van harte welkom zijn, dat raakt me telkens weer, merk ik, dat doet me zakken. De retraite is voor mij al begonnen.

Nu verbleef ik wel eerder op De Maanhoeve voor korte retraites; maar dan met zo'n tien, hooguit twaalf deelnemers. Dus het is wel even schrikken als ik hoor dat we deze keer met 35 zijn, waarvan de helft kinderen. Oeps! Die stilte en rust waar ik zo naar verlang... "dat zal vast voor een andere keer zijn", hoor ik mezelf denken. Daar heb ik al meteen mijn eerste oefening 'in het hier en nu blijven'.

De angst blijkt ook snel onterecht. Zelfs met zoveel volk (lees: kinderen) in huis, slagen Wim en Ida erin om met de groep een hele mooie en heuse retraite neer te zetten. We lopen en lunchen in aandacht bij de schaapskudde, het regent dat het giet maar dat lijkt niemand te deren. De kinderen genieten zichtbaar van het schapen hoeden, de ouders genieten van de kinderen. Het hele weekend oefenen we samen in aandacht: bij het eten (Ida kookt overheerlijk!), het zingen, het zitten, het delen met elkaar, ... het luisteren naar de prachtige dharmalezing van Wim.

De kinderen doen met ons mee waar dat kan, maar hebben daarnaast ook hun eigen programma: dieren verzorgen, tekenen, kleien, samen muziek maken (met optreden!). Ik hoor niemand klagen... En het moet gezegd worden: Ida verwent ze tussendoor gewoon lekker met snoepjes of chips en dat vinden ze heerlijk. Wat is het mooi om te zien hoe makkelijk ouders en kinderen elkaar vinden in deze traditie!

Zo heel ongedwongen stroomt hier heel veel liefde...

Ann Van Hecke
Zuivere Verbinding van de Bron

Het was een lange rit naar De Maanhoeve. Toen we er waren werd ik hartelijk ontvangen en ondergekwijld door Lisa (de hond)☺. Lisa is super lief en houdt van spelen met de bal. Wim en Ida zijn ook geweldig, maar zij kwijlen mij niet onder (oef)☺. We waren nog vroeg dus had ik nog tijd om de andere dieren te gaan bekijken: de twee knorrige varkens: Porky en Bessy, de twee pony's : Pony en Bonny, de kippen,de konijnen en mr. Jansen (de haan). Toen waren de andere mensen aangekomen en gingen we eten. De volgende dag na het ontbijt konden de kinderen naar de kinderzendo gaan om kennis te maken. Ik maakte al snel vrienden. Elke ochtend mogen de kinderen de dieren gaan verzorgen, dat is leuker dan mediteren terwijl je stil zit! Later die dag gingen we met zijn allen naar de heide, waar we zelf de schapen mochten hoeden, vermoeiend maar leuk. s'Middags een picknick in de regen, leuk maar nat!☺. De tijd ging snel voorbij en terwijl onze ouders mediteerden, was er altijd wel iets te doen voor de kinderen. Het leukste vond ik toen we een muziek show gingen doen! Kort samengevat: de lange rit was de moeite waard!!!

Zeno, 11 jaar

Ik heb veel van het boeddhisme geleerd

Br. Phap Xa kwam naar Nederland om een Dag van Aandacht voor de Sangha's in Limburg te geven. Hij logeerde bij de familie Schuurmans. Voor een werkstuk voor school, heeft Vera een interview met hem gehad en schreef haar vader over zijn eigen pad met het Boeddhisme.

Een gesprek met een monnik

1. Waarom ben je pas na je studie het klooster in gegaan en niet al eerder?
Voor mijn studie had ik nog geen contact met het klooster. Daarom ben ik pas na mijn studie het klooster in gegaan.

2. Waarom eten jullie geen vlees en vis?
De monniken willen de dieren beschermen en dus niet doden.

3. Wat eten jullie dan wel?
Groente, brood, rijst fruit, tofoe. Eigenlijk alles zonder vlees en vis.

4. Wat doe je de hele dag?
Zitten, slapen, eten. We doen eigenlijk hetzelfde als iedereen. Maar dan doen we het in aandacht.

5. Wat is de naam die je ouders je gaven?
In het echt heet ik (Phap Xa) Theo. Dat betekent god. ik kreeg die naam omdat ik in een erg christelijke familie ben geboren.

6. Waarom wou je niet liever een gezin, of wou je wel een gezin?
Ik wou geen gezin omdat als je een gezin hebt komen er allemaal dingen bij. Je hebt een vrouw/man en misschien kinderen waar je voor moet zorgen. En je moet gaan werken want je hebt eten nodig. Ik ben naar het klooster gegaan want daar heb je meer tijd om jezelf en anderen te leren begrijpen.

7. Wat betekent Phap Xa?
Het is Vietnamees voor: van iedereen evenveel houden.

8. Waarom gaan jullie om de paar jaar naar een ander klooster?
Zodat we niet aan een plek gehecht raken. We wisselen ook van kamergenoot. Dit doen we om niet te veel aan één persoon te hechten.

Vera Schuurmans, 10

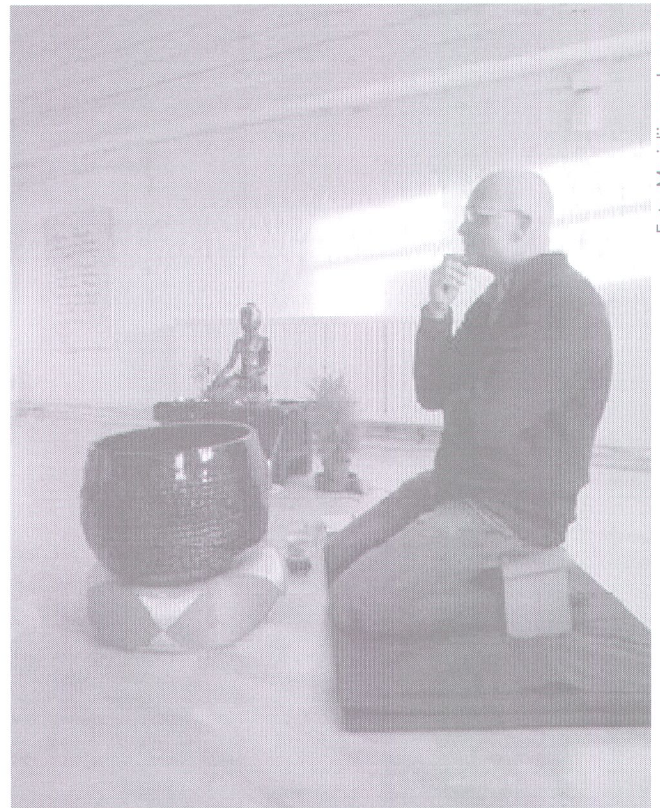


Foto: Marjolijn van Leeuwen

Wim, de vader van Vera, achter de bel.

Lieve Vera,

Een pad begint op het moment dat je geboren wordt. Mijn pad begon 50 jaar geleden in Steenwijkerwold. Mijn ouders (jouw opa en oma) hadden lang moeten wachten voordat ze een kindje kregen. Je kunt je voorstellen hoe blij ze waren dat ik geboren werd, en hoe voorzichtig en zorgzaam ze waren met hun kleine kind.

Opa en oma waren heel katholiek en zo werd ik dus opgevoed, doop, communie, vormsel en veel naar de kerk om te bidden. Ik heb dit nooit erg gevonden, integendeel ik vond in de kerk een rustige plek, een plek van stilte om tot mezelf te komen, en nu zou ik zeggen om te kunnen mediteren, maar dat woord kende ik toen nog niet.

Ik ben altijd naar de kerk blijven gaan, ook zonder dat opa en oma dat wilden en ik vond er altijd mijn rustpunt. Toen ik in Limburg, in Nuth, ging werken als fysiotherapeut vond ik daar ook mijn rustpunt in de kerk van Vaesrade, waar papa en mama later ook in getrouwd zijn.

De pastoor werd een van mijn kennissen, hij kwam soms op de koffie en we hadden gesprekken over alles wat er in het leven van mensen kan gebeuren. Als therapeut kwam ik bij veel mensen over de vloer. Van de burgemeester tot de man die het vuilnis ophaalde, en overal zag ik lief en leed. Limburg is van oudsher een erg katholieke provincie en ik had het idee dat de mensen die hier woonden erg gelovig zouden zijn. Ik dacht ook dat ze uit hun geloof erg veel steun konden putten, vooral als ze in zwaar weer terechtkwamen. Maar niets was minder waar. In die tijd mocht ik veel terminale patiënten (mensen die op sterven liggen)

begeleiden, en in plaats van dat ze steun hadden aan het geloof waren ze meestal erg bang om dood te gaan. Ik snapte hier niets van want op het moment dat ze het geloof het hardst nodig hadden, hadden ze in mijn ogen maar weinig steun hiervan. Natuurlijk waren er uitzonderingen en natuurlijk had ik met mijn bevriende pastoor hier gesprekken over, maar het was me niet duidelijk.

Hoe kon het zo zijn dat je op het moment dat je je geloof, je anker, het hardst nodig had de meeste mensen dat niet zo voelden? Wat heb je aan een geloof dat je niet helpt, niet de steun geeft op de meest moeilijke momenten in je leven? En bestaat er wel zoiets, een anker in moeilijke tijden?

In die tijd was ik bezig met de opleiding Chinese geneeswijzen, en deed daar acupunctuur om beter patiënten te kunnen helpen met zware pijnklachten. Met mijn acupunctuurleraar had ik een goed contact en hij gaf me een boek met de woorden: dit is wat je zoekt, lees dit maar eens. Het was het boek: het Tibetaanse boek van leven en sterven, van Sogyal Rinpoche, een Tibetaans boeddhist. Ik geloof dat ik dit boek minstens drie keer achter elkaar heb gelezen, ik nam het ook overal mee naar toe om telkens weer stukjes hieruit te lezen, en ik had maar één wens, deze leraar wilde ik ontmoeten. Deze wens was te vervullen, want al snel kwam Sogyal in Amsterdam een lezing geven en ontstond daar de Rigpa Sangha, een boeddhistische groepering van lekenbeoefenaars in de Tibetaanse traditie. Natuurlijk werd ik hier lid van en werd Sogyal mijn eerste boeddhistische leraar. Het Tibetaans boeddhisme is erg ingewikkeld en zit vol rituelen en ceremonieën. Ook de meditaties zijn erg moeilijk met het uitvoeren van visualisaties (plaatjes maken in je hoofd van allerlei Boeddha's) en het zingen van allerlei moeilijke mantra's (klanken). Dit bracht me later aan het twijfelen of dit wel mijn pad was. Want eigenlijk deed ik nu precies hetzelfde als in de katholieke kerk, het uitvoeren van rituelen maar dan nu in het Tibetaans. Als de rituelen, of ze nu katholiek of Tibetaans zijn, tot nu toe geen inzicht hadden gegeven, moest ik dan hiermee doorgaan?

Verder op pad

Ik ging verder op zoek naar een pad dat me inzicht kon verschaffen. Inzicht in hoe je je leven zinvol kunt invullen en hoe je om kunt gaan met leven en dood. In een boek had ik gelezen over de Zen-leraar Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd. Dit boek maakte veel indruk op me maar ik dacht tegelijkertijd dat de oplossing toch niet zo simpel kon zijn.

Toen mama een keer op een congres in Bordeaux moest zijn trok ik de stoute schoenen aan en belde naar het klooster Plum Village in de Dordogne in Frankrijk. In mijn beste Frans vroeg ik of ik een week mocht komen en of Thây aanwezig was. De monnik aan de andere kant was erg vriendelijk en vertelde me dat ik van harte welkom was en Thây was aanwezig en gaf ook die week les.

Dit was in 1998, mijn eerste keer in Plum Village. Ik was thuisgekomen. Ik werd enorm gegrepen door de liefdevolle manier waarop de monniken met elkaar, de gasten en vooral ook hun omgeving omgingen en de Dharmalessen (boeddhistische lessen) van Thây waren geweldig. Ik voelde me hier thuis, en wilde eigenlijk niet meer weg, ook ik wilde graag monnik worden.

Op de dag van mijn vertrek om mama in Bordeaux op te halen had ik het erg moeilijk, ik moest een plek achterlaten waar ik erg gelukkig was. Een oude monnik die goed aanvoelde wat er in mij speelde pakte me vast en zei: je kunt niet hier blijven, je hebt andere verplichtingen, je hebt

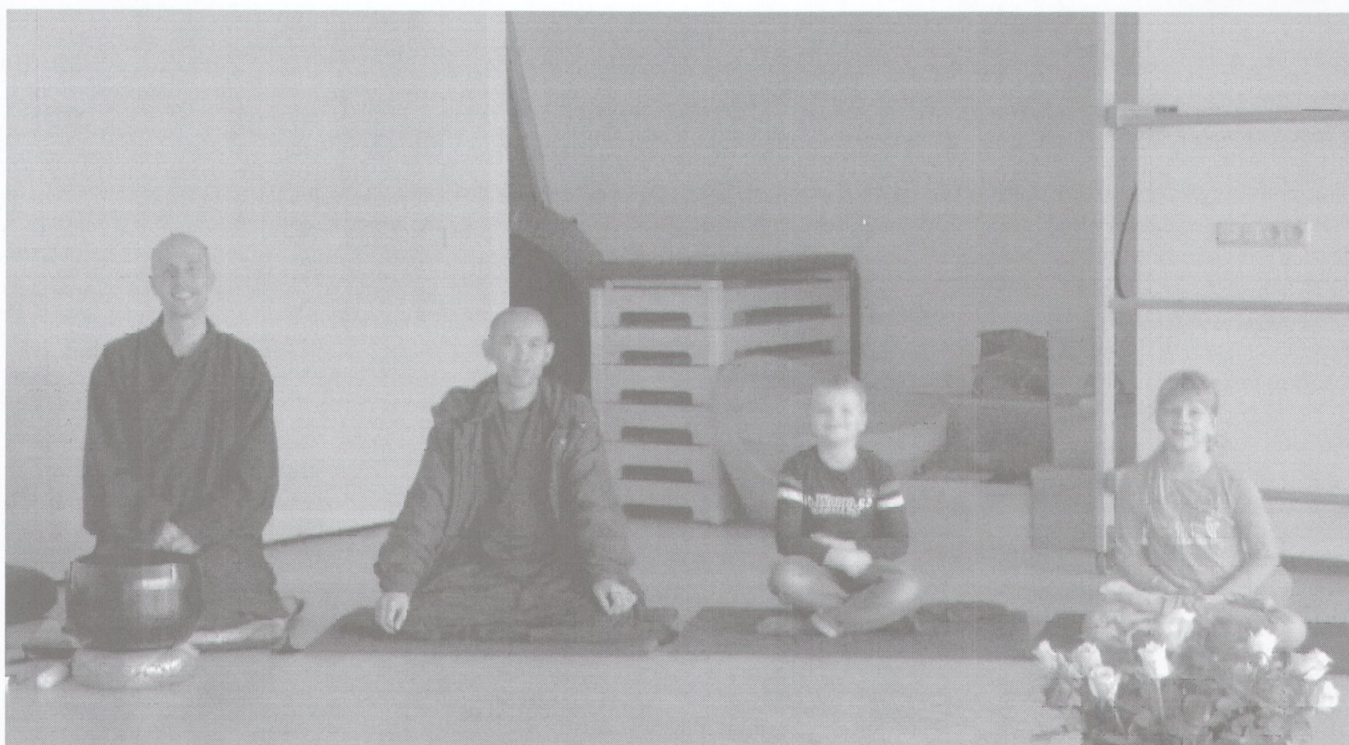


Foto: Wim Schuurmans

(V.l.n.r.): Br. Phap Xa, Br. Phap Wan, Joost en Vera Schuurmans

een vrouw en misschien later een gezin, dus je moet nu gaan, maar je mag altijd terug komen om samen met ons te oefenen, je pad is pas net begonnen!

En zo ging mijn pad verder en bleef ik in Plum Village komen in goede en minder goede dagen. Na de dood van je zusje Dorien, heb ik veel steun en veel handvatten gekregen hoe ik hier mee om kon gaan. Het werd meer en meer mijn pad, ik kon er mijn eigen invulling aan geven en zo paste het boeddhisme zich aan, aan mij! Dit zie je terug in de geschiedenis van het boeddhisme, het boeddhisme veroordeelt niets maar past zich aan, aan de omstandigheden en geeft je vele handvatten om met het leven, je angsten, je verdriet en je uitdagingen om te gaan. Na tien jaar, maart 2008, had ik eindelijk geen twijfels meer en was ik er aan toe om mijn toevlucht te nemen tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha. (je kiest er dan voor om verder als boeddhist door het leven te gaan en neemt je toevlucht tot de leraar in je leven nl. de Boeddha, zijn leer nl. de Dharma en de gemeenschap van alle boeddhisten nl. de Sangha), nam de Vijf Aandachtsoefeningen aan en kreeg mijn lineage-naam, de naam die je leraar je geeft als je bent ingestapt in zijn traditie. Dit is een werknaam, een naam van een kwaliteit die je in je hebt, maar die ook je beoefening inhoudt. De naam die ik kreeg was: *Rustige Vrede van het Hart.*

Ik word lid van de Orde van Interzijn

Daarna ging mijn pad verder en ben ik ingetreden in de kerngemeenschap van de beoefenaars. De kerngemeenschap bestaat uit leden die al langer in de traditie van Thây beoefenen, en die een leertraject hebben afgelegd waarin de boeddhistische leer in de traditie van Thich Nhat Hanh centraal staat, met vooral je eigen ervaring en beleving hiervan. Je oefent om de boeddhistische leer te gebruiken in alle facetten van je leven, je doet niet een beetje aan boeddhisme, je bent boeddhisme! De kerngemeenschap van Thây wordt de Orde van Interzijn genoemd, en heeft o.a. als functie om de traditie van Thây te bewaren en door te geven; Ordeleden zijn een voortzetting van Thây.

In juni 2011 werd ik geordineerd tot lid van de Orde van Interzijn, en kreeg ik van Thây de naam: *True Arising of Wisdom*. Dit is mijn Dharma-naam waaronder ik de traditie mag voortzetten.

Dit doe ik o.a. door het organiseren van meditatiebijeenkomsten in Sittard en Hulsberg en het organiseren van Dagen van Aandacht in jullie school samen met monniken en nonnen uit de kloosters van Thây.

Lieve Vera, in het begin schreef ik: een pad begint als je geboren wordt, maar je ziet, dat is niet waar. Het pad was er al, ik zette het alleen voort. En zo stroomt mijn pad verder, en je ziet dat het ook verder stroomt in jou, want het heeft ook jou geraakt. Je gaat af en toe mee naar de Sanghabijeenkomsten, helpt mee met de Dag van Aandacht en schrijft nu een werkstuk over het boeddhisme.

Ik hoop dat je er veel aan zult hebben en dat het je leven veel rijker, vreugdevoller en mooier zal doen kleuren, net zoals dat bij mij gebeurde!

Veel liefs van je vader, Wim
True Arising of Wisdom

Het pad van mij (nawoord)

Vroeger wilden mijn ouders graag een kindje. Dat lukte niet. Op aanraden van de dokter namen ze een hond. De avond voordat ze de hond gingen halen las mijn vader in een spannend boek, de held van het boek heette Jyll. Ze vonden het een leuke naam en noemde de hond Jyll. Een jaar later was mijn moeder in verwachting. Ze waren erg blij toen mijn zus Dorien geboren werd. Maar een paar weken erna stierf ze door iets aan haar hart. Weer een jaar later werd ik geboren. Mijn ouders waren erg bang dat ik ook iets aan mijn hart had. Maar de vreugde was groot toen ze hoorden dat ik helemaal gezond was. Later groeide ik op in Overhoven. Het rare was dat ik ook in de straat Overhoven woonde.

Toen ik een jaar of 8, 9 was, mocht ik voor het eerst mee met papa naar de Sangha. Eerst vond ik er niks aan met al het stilzitten. Maar later vond ik het lekker rustig. Je doet daar ook een wandelmeditatie. Dan lopen we rustig in aandacht, genietend van de dingen om ons heen. Aan het eind delen we alles met elkaar. Dat wil zeggen dat we praten over leuke, maar ook niet leuke dingen die je dwars zitten.

De dag voor de eerste Dag van Aandacht die mijn vader in de school organiseerde, kwamen drie monniken bij ons eten, de Nederlandse monnik Phap Xa en de twee Vietnamese monniken Phap Wan en Phap Chan. De dag erna hadden we de Dag van Aandacht. Toen hebben we veel gemediteerd en we hebben door het park gelopen. We deden ook een soort van uitrustmeditatie. Op 10 maart hebben we weer een Dag van Aandacht gehad. Toen kwam Phap Xa weer en nog een andere monnik. De avond ervoor kwamen ze weer bij ons eten. Toen heb ik een interview gehouden met de monnik Phap Xa.

Ik vond de Dag van Aandacht heel leuk en Phap Xa heeft ook dingen verteld over de vragen die ik had gesteld. We gingen eerst gewoon mediteren en daarna vertelde hij allemaal dingen. Daarna deden we de wandelmeditatie in het park. Ik en mijn vader liepen voorop. Later gingen we terug. Sommigen mensen waren binnengebleven en hadden soep gemaakt. We hebben lekker gegeten. De rest van de middag heb ik niet meegemaakt want toen ging ik klimmen.

Ik heb door het werkstuk veel van het boeddhisme geleerd, en ik wil later waarschijnlijk ook bij de Sangha en de Orde. Ik weet nu heel veel van het boeddhisme en ik vond het leuk het hierover te houden.

Vera Schuurmans

Nu het nog kan...

Op donderdag 13 juli 2006, rond een uur of vier 's middags, lag ik op de bank met een boek van Thây. Ik kan me niet meer herinneren welk boek, maar wel het onderwerp. Het ging over het belang van goede familiebetrekkingen, hoe belangrijk je familie is in je leven; je familie is je basis, je bron. Hoe belangrijk het is je familie om je heen te hebben. Tijdens het lezen dacht ik aan mijn eigen familie; m'n vader, die overleed toen ik 17 was, m'n moeder, toen 85, en m'n twee broers, Fons, drie jaar ouder dan ik, en Tim, de oudste, zes jaar ouder dan ik.


Pieter, Fons en Tim op de laatste foto met hen samen, juni 2006.

Op dat moment sloeg ik het boek dicht. "Ja!" dacht ik, "en nu ga ik mijn broers bellen! Nu het nog kan!" In mijn achterhoofd een gevoel van "Misschien een beetje dramatisch..." maar het gevoel van ze te willen bellen was sterker en ik belde eerst Fons. Tijdens zijn werk. Aan het begin van de vakantie voor hem, als rector van een grote scholengemeenschap, altijd een drukke tijd. Maar toch praatten we even hoe het ging en ik wenste hem sterkte met de laatste loodjes.

Toen belde ik Tim, die als docent aan de HTS, of misschien was het toen al *In Holland*, inmiddels vakantie had. Tim vond het leuk dat ik belde, we hadden elkaar al in weken, misschien maanden, niet gesproken. Het ging wel, een beetje in de lappenmand, beetje moe, wat verkouden, kortademig door de bronchitis, maar nu was het vakantie en dat zou wel snel weer over zijn door de rust. Ook zijn favoriete bezigheid, wandelen, zou hem wel voldoende frisse lucht bezorgen ook al was het toen inmiddels al flink heet. We spraken nog even over de aanstaande vakanties, waar we heen zouden gaan en zo, en hingen toen op.

Op de zondag daarna, 16 juli, om kwart voor zeven 's ochtends, ging de telefoon. Met de schrik in m'n lijf, want waarom zou de telefoon zo vroeg gaan, nam ik op. Het was mijn schoonzus Beppie. Tim was dood. Een acuut hartinfarct en na een korte strijd en lang gereanimeerd te zijn, die nacht overleden. Ze had niet vroeger willen bellen om ons onze nachtrust te gunnen. Ontreddering... Mijn lieve broer dood...

Wat was ik naderhand blij dat ik het boek van Thây op die donderdag aan het lezen was en over dat onderwerp. Dat ik las hoe belangrijk de familiebanden zijn. Dat ik dat op dat moment onderkende en dat ik letterlijk gedacht had "Nu kan het nog..." Het kon nog, het kon nog net. Ik had mijn broer Tim nog gesproken. Nog steeds ben ik daar blij om. Ik zie het als afsluiting, als laatste praatje met Tim, waarin we werkelijk als broers spraken.

Nu. Doe het nu, nu het nog kan. Mijn 'lijfspreuk', *This is it...* is steeds zó toepasbaar...

Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

Over Geluk

Op een bijeenkomst voor kinderen, 29 januari 2012, stelt Cuong Lu zich voor als Koen Lu. Hij is monnik geweest bij Thich Nhat Hanh in Frankrijk en wil graag wat vertellen over hetgeen hij geleerd heeft.

Eerst biedt hij de kinderen een tulp aan als groet, "Een mooie tulp is bij jullie en bij mij van binnen aanwezig, en die tulp in jullie groet ik ook als ik jullie groet".

Koen vertelt over de Boeddha en zijn leer. "De Boeddha wilde niets liever dan dat ieder mens en alles wat leeft vredig en gelukkig zou zijn, en toen hij zelf ontdekt had hoe dat moest, leerde hij het dan ook aan iedereen die maar wilde horen, en ook aan ons", vertelt Koen en hij laat het de kinderen ook echt ervaren. De ademoefening van de Boeddha is: *"adem in en glimlach, adem uit: heerlijk!"*

Koen tekent een jongen op de flip-over en vraagt hoe hij heet. "Rik", zeggen de kinderen. Rik is blij, zijn mondhoeken staan omhoog, want hij deed de oefening. Op een tweede vel van de flip-over tekent Koen Pappa. Pappa is niet gelukkig, zijn mondhoeken hangen omlaag. "Wat kunnen we daaraan doen? Hoe krijgen we Pappa gelukkig?" vraagt Koen. Er komen vele antwoorden. "Hem kietelen" is het eerste antwoord en "de ademoefening" het beste. "Jaaaaaaaaa!" juicht Koen, "zie, de kinderen begrijpen de leer van de Boeddha veel sneller en veel beter dan volwassenen". Dan vraagt hij een pappa met een zoon of dochter en een mamma met een zoon of dochter naar voren te komen, en laat zien hoe je de oefening *samen* kunt doen: *je zit tegenover elkaar en houdt elkaars handen vast en tegelijk adem je in en glimlacht, adem je uit: heerlijk!* En ja hoor, het helpt. Nu tekent Koen bij Pappa de mondhoeken vrolijk omhoog en haalt het vel tevoorschijn waarop Rik staat. "We vergeten vaak dat Pappa niet alleen buiten ons, maar ook nog binnen ons bestaat", zegt Koen en hij tekent Pappa zorgvuldig in de borst van Rik. "Als Pappa niet thuis is kun je toch ook voor hem de ademoefening doen, omdat hij ook in je is. Dat is waar, dat heeft de Boeddha gezegd. En dat geldt ook voor Mamma en voor alle mensen en dieren waar je van houdt. Als wij onszelf gelukkig maken met de ademoefening, dan maken we ze tegelijk àllemaal gelukkig", zegt Koen, "is dat niet fantastisch?" En tot slot laat hij alle kinderen (en de volwassenen) de oefening opnieuw doen: heerlijk!

Nu volgt de lezing voor volwassenen. Daar zijn dus meer woorden voor nodig.

De kern van het boeddhisme is dat je bewust leeft, en dat het leven dus niet onbewust aan je voorbij gaat. Cuong kent een man die jaren geleden een foto van zijn gezin ophing boven aan de trap, waar je zijn bovenhuis binnenkomt. Op een dag komt hij thuis van zijn werk. Net als andere dagen komt hij de trap op en wat ziet hij opeens? Die foto! Die had hij nog nooit bekeken en nu zag hij de mensen erop van zijn eigen gezin, zoals ze toen waren. Dit is dus niet de manier waarop we zouden moeten leven, want dan leven we niet.

Je hebt twee soorten geluk:

1. geluk als herinnering of als een begrip. Dat is bijvoorbeeld een herinnering aan een erg fijne ervaring, die we graag nog eens willen beleven en dan jagen we dat na. Of het is een opvatting over wat geluk echt is, en dan proberen we dat te verwerkelijken.
2. geluk als echte ervaring die in je binnenkomt en een tijdje later weer voorbijgaat, geluk als realiteit. Je jaagt helemaal niets na in dit geval, maar je ervaart en je observeert van die ervaring hoe die in je opkomt en hoe die weer voorbijgaat.

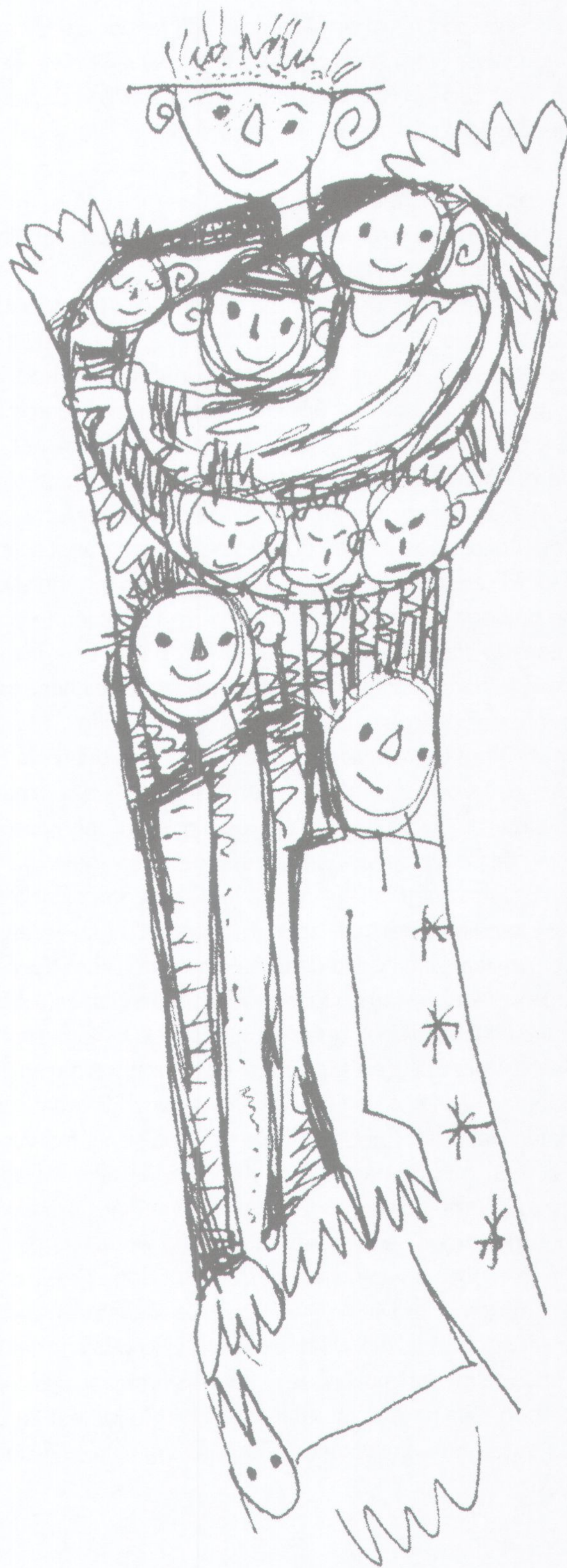
Het punt is dat we wakker zijn wanneer er een mooie bloem, een zonnestraal of een glimlachend kind op ons pad komt, want dan merken we deze "geluk-makers" op. We voelen bewust dat die dingen een geluksgevoel doen opkomen, en we voelen bewust dat dat geluksgevoel na een tijdje ook weer verdwijnt. Dat is volkomen natuurlijk, want we ervaren dus ook dat vergankelijkheid en veranderlijkheid gewoon de realiteit is.



De Boeddha vatte zijn leer samen in vier punten, de Vier Edele Waarheden:

1. zegt: er is geluk, op de twee manieren die we zojuist bespraken.
2. kom ik zo op.
3. zegt: ervaren van lijden is ook geluk — hoe kan dat? Als je lijden ervaart en als je die ervaring niet wegduwt maar ervoor open staat en ervoor ontvankelijk bent, dan kan je dat ervaren als geluk. Stel je hebt verdriet en je bekijkt dat gevoel rustig, dan kan deze bezigheid als reëel geluk worden ervaren, ondanks dat het eigenlijk om verdriet ging. Bij angst, boosheid enz. werkt het net zo, mits je je niet concentreert op het verhaal van het verdriet, de angst of de woede. Rustig kijken en je er zoetjes aan voor openen heet 'omarmen'.
2. zegt: er is oorzaak en gevolg: negatieve daden laten negatieve zaden in je achter, en positieve daden laten positieve zaden in je achter. De negatieve zaden hebben t.z.t. negatieve gevolgen en positieve zaden positieve gevolgen. Maar er is meer: de manier waarop je reageert als de negatieve zaden opkomen, *kan* een positieve omslag teweegbrengen. Zoals we zagen, kan je je openstellen voor en rustig kijken naar het gevoel van verdriet, woede, angst, en dan *kan* dat je een gevoel van reëel geluk geven. Eigenlijk gaat het om ruimte. Eigenlijk kiest het Boeddhisme niet voor positieve zaden en tegen negatieve zaden, maar het kiest voor 'leegte', 'ruimte', 'uitdoving'. Deze drie termen hebben betrekking op de omslag van verdriet voelen naar rust en geluk voelen (bij de activiteit van het 'omarmen') — die openheid, vrijheid, leegte bestaat en maakt genoemde omslag naar het ervaren van reëel geluk mogelijk. Maar als je nu dit gevoel van geluk zou vasthouden, dan is er alleen maar herhaling, irreëel geluk, teleurstelling. Dan is er geen ruimte voor echt geluk meer.
4. is het Achtvoudig Pad, het oefenschema dat de Boeddha ons aanraadde, waarvan nr. 1 (het juiste begrip) het begrijpen van dit hele verhaal is, en waarin nr. 7 (juiste oplettendheid) de tegenwoordig zo bekende 'mindfulness' is, maar nu in zijn context en niet los daarvan. En nr. 6, de juiste ijver of de juiste volharding ook interessant is vanwege het element geluk: als je een oefening doet en je voelt géén vreugde en vrede, dan doe je het niet met 'juiste volharding', dan is er iets dat je verkeerd doet! Ervaar je wèl vreugde en vrede, dan is het wèl de juiste ijver en doe je je oefening goed. Ongedwongenheid en vreugde zijn ook nr. 4 respectievelijk 5 van de Zeven Factoren van Verlichting. Dat alles is tekenend voor de leer van de Boeddha, die immers niets liever wilde dan dat we allemaal gelukkig zijn.

Lidie Bossen



De weg van acceptatie

Wat een rijkdom, dat we vanuit Nederland zo eenvoudig naar Waldbröl kunnen om een heel scala aan cursussen te volgen. Begin november heb ik er de cursus 'Eerste Dharmalezing van de Boeddha' door zuster Annabel gevolgd en daarna de weekendcursus 'Acceptance' door dharmalerares Eevi Beck.

Vlak na de eerste gezamenlijke meditatie kwam er direct een gevoel van rust en vrede in me. Dit werd gaandeweg alleen maar sterker door de stilte tijdens de maaltijden en het leven in aandacht met de Sangha. De dharmalezingen brachten me elke dag dieper in de beoefening. Zuster Annabel sprak tot het hart en haar lezingen gingen voorbij de woorden.

De herfstkleuren tijdens de momenten buiten hielpen om de woorden te laten vallen. Natuurlijk waren er innerlijke stormen, was er pijn en verdriet, maar ik bleef me vredig en vrij voelen. Door de beoefening ben ik me de laatste jaren steeds pijnlijker bewust geworden van een aantal nare gewoontes en beperkingen. Het accepteren en liefhebben van mezelf is daardoor minder vanzelfsprekend geworden. Accepteren; wat is accepteren als je het doel hebt bepaalde gevoelens of gedachtes zo snel mogelijk weg te werken? Met werkelijk accepteren zeg je tegen een gevoel of gedachte: "Je mag er zijn, het kan vijf minuten zijn, het kan twintig jaar zijn, maar ik blijf bij je. Ik blijf bij je zolang je er bent, met liefde."

Liefdevol voor je eigen pijn zorgen helpt. Wat ook helpt is de balans in stand houden. De afgelopen jaren is de weegschaal een paar keer flink naar beneden doorgeslagen. Nu leer ik dat diep kijken in de pijn een manier is, waardoor je kunt proberen jezelf te begrijpen en te helen. Een andere manier is goed voor de positieve zaadjes zorgen: goed voedsel voor al je zintuigen, veel mediteren, bewegen, met aandacht eten en communiceren. Dan wordt op onbewust niveau de pijnplek losser en hoef je niet direct vanaf de hoge duikplank naar je lijden in de diepte te kijken.

Sinds de cursus komen er nog wel golven van angst, maar ik ben me er sneller van bewust en kan beter voor mijn 'onaangename' gevoelens zorgen. Ik heb er vrienden bijgekregen. Ze heten angst, jaloezie, ongeduld. Ze zijn nu bijna net zo welkom als blijheid, verdriet en kalmte. Mijn adem hoeft niet meer te veranderen, ze mag er zijn, waar ze ook is. Tot voor de cursus begreep ik niet waarom het zo moeilijk lukte een aantal gewoontes te veranderen. Ik begreep (met mijn hoofd) waarover een gewoonte ging en deed ontzettend mijn best, maar het actie-reactiepatroon leek onveranderbaar.

Nu heb ik van zuster Annabel begrepen dat er acht bewustzijnsniveaus zijn en dat transformatie op alle bewustzijnsniveaus dient te gebeuren. Dat besef helpt. Een dieper weten, een diepere blijheid. Ik werk nu minder hard, maar vang meer indrukken op.

De twee cursussen vulden elkaar geweldig aan. Tijdens de cursus van Zr. Annabel was de ultieme dimensie duidelijk aanwezig. In de cursus van Eevi werd met zachte aandacht gekeken naar de worsteling van de mens in de historische dimensie, maar ook daar was de ultieme dimensie aanwezig. Evenals op het terrein van de Sangha en in de herfstbladeren van november.

Ik ben de Sangha van Waldbröl erg dankbaar dat ik er mocht zijn.

Dette Koenders
Zuivere Opening van het Hart



De vrucht van de beoefening

Er was eens een klein jongetje wiens moeder stierf op dinsdag 30 oktober 1990. Die kleine jongen is nu een volwassen man, die nog steeds zijn moeder mist, maar die de pijn omarmt.

Mama is dood

Op een grasveld vol met dauw
Zit een klein jongetje te grienen
Zijn moeder gaat dood
Zijn hart trotseert de angst
Op een schoolplein vol met pubers
Loopt een jongen te staren
Zijn moeder is gestorven
Zijn hart trotseert het verdriet
Op een feestje vol met ego's
Staat een jongeman te zoeken
Zijn moeder is overleden
Zijn hart trotseert de woede
Op een grasveld vol met bloemen
Zit een man te glimlachen
Zijn moeder is dood
Zijn hart omarmt de pijn

Davey Hoppema
gepubliceerd op
dutchpoetssociety.wordpress.com



Net terug van een prachtige retraite in Cadzand. Ik heb een gedicht (in het Engels) voorgelezen aan het eind. Veel mensen hebben mij gevraagd om het naar de Klankschaal *te sturen.*

Being.................. as lazy as possible

Don't know what to say,
but that's okay.
In the silence we are one,
in the slowness we become,
human again.
BE-ings, not DO-ings.

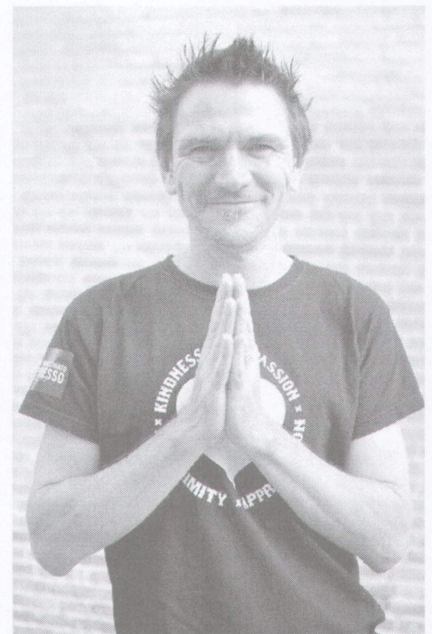
Touching the earth hugging Mama,
and Papa and the Pope,
Thây and the Tyrant,
and all beings in the ten directions.
Sharing: crying, laughing, touching,
tenderly listening
and opening hearts.

Clay and gold, suffering
and happiness,
all the same doing nothing.
Insight,
but don't hold on too tight,
collecting leading only to collections.

Breathe in: Smile,
Breathe out: Relax,
Breathe in: Smile to the baby in you,
Breathe out: what a WONDERFUL
baby.
First careful baby steps
in the cosmic zendo,
walking mindfully in the Pure Land.

Dharmakaya ever present
in teachers' wise words.
Humor never far away.
Breathing, smiling, loving,
being..............................
as lazy as possible.

Peter Leslie



Inspiratie voor dit gedicht deed ik op tijdens de Papendalretraite jaren geleden en in de natuur en door het bestuderen van het hartsoettra .

Weerspiegeling

Mijn zorgzame vriend zei:
"Je hebt nog last van verkeerd inzicht."
En zoals een hertenbok
onder zwaar gewei,
zijn blik zacht en zelfbewust opricht,
maakten wij het pad van hinder vrij,
mijn gemoed allengs meer verlicht.
Omdat er zwaar is, is er lichtgewicht,
De zon bestaat zo ook de maan,
Er is anders omdat er hetzelfde is,
En komen zodat we kunnen gaan.
Zonder geboorte is er geen dood,
En zonder zijn, geen niet-zijn,
Zonder helletocht, geen hemelboog,
En zonder ziekte, geen medicijn.
Oh! deze wonderlijke ontmoeting
met de oude kennis
binnen mijn dierbare ziel:
Een volronde maan in weerspiegeling
op een stil meer, zag hoe fragiel
besef van 's werelds
ritmische wenteling
mijn hart blijmoedig roerend inviel.

Joke Peters
februari 2012

In de laatste cursus over basis-boeddhisme van Jan Boswijk schreef ik dit gedicht en las het voor.

Leegte

In de oneindige leegte
van het bestaan
wil ik jóu ontmoeten

In die ruimte
in dat licht
Wil ik bij je zijn
Bij jou zijn
Jou zijn

Daar waar we een zijn
Onlosmakelijk verbonden
in vrij zijn

Daar waar geen voor
en geen na is
Geen komen
en geen gaan

Met een open hart
vol liefde
Ruim
Zo onvoorstelbaar ruim
Leeg

Laten we die volle leegte ervaren,
leven, zijn.

Jan Veenendaal
Courageous Abundance of the Heart



Rustig loslaten. Kalm en zacht.

Opstaan na tegenslag
verder nu, stap voor stap
doorlopen bij tegenwind
elke stap moedig rechtop.

Wat verstopt zit, verder ontwarren.
Ontmaskeren, wat zich voordoet.
Langzaam pellen,
iedere vraag een keer.
Uitbundig in stilte, het mooie vieren.

dan onverwacht een donker dal
nergens begonnen, geen einde in zicht
de buik vol met knopen, droog en stroef
maar ... terug verder, stap voor stap

en nog een keer
harder vallen, nog meer pijn
opnieuw hand omlaag, één voet voor de ander
kin omhoog, vlak voor het gevoel.

Je gedachten bezinnen
als lange sommen.
De antwoorden niet méér
dan lege getallen.
Belangrijk en groots;
maar conceptueel.
Niets heeft gewicht als je kijkt ...
én ziet.

Aanschouw, benoem
en bemin het beest.
Angsten, die zichzelf wel vermaken.
Het gevecht als de knikkers.
De inzichten het spel.

Nu, waar je bent.

Douwe van der Werf
Diep Luisteren van het Hart

Mijn drie maanden in het EIAB

En dan ineens ben ik weer thuis. Na drie maanden kloosterleven, sta ik weer in mijn vertrouwde huiskamer alsof ik niet ben weggeweest. Alles is hetzelfde, alsof er niets is gebeurd. Dezelfde drukte in de winkels, al de drukke mensen, het razende verkeer, al het tetterende nieuws over BV Nederland, BV Europa, BV Wereld. Nadat ik de post op een mooie stapel heb gelegd, breek ik de stereo af. Weg met al het gedoe en herrie op de radio. Volgende week zeg ik de tv op.

Hoe ik was en leefde vóór mijn kloostertijd wil ik niet meer. Hoe ik mijn nieuwe leven wil oppakken is mij nog niet duidelijk. De neiging om gelijk in de startblokken te gaan staan en met volle ouderwetse snelheid de draad weer op te pakken, en aan de gang te gaan is groot. Maar ergens weet ik dat dit nou net is wat ik niet wil. Stichting Nazorg draait in mezelf op volle toeren. Kalmte en rust is nu vooral belangrijk. "Alles stap voor stap", zoals Phap Xa een paar keer tegen me heeft gezegd.

Na het feest komt het afwasgevoel. Nu weet ik alleen dat ik ook van de afwas kan genieten. Ik wil me in aandacht voelen. "Vergeet niet, de dagelijkse beoefening is het belangrijkste!", zei Thây Phap An, bij het afscheid. Ik weet dat ik dit te doen heb.

Dagelijkse ritme

In het klooster heb ik me heel gedragen gevoeld. Al de liefdevolle en vriendelijke monniken en nonnen, de gezamenlijke energie van de Sangha. Het dagelijkse ritme van het kloosterleven. Elk uurtje ingedeeld en bepaald. Een soort van kinderlijke onbezorgdheid en rust kwam over me. Geen gezeur, geen rekeningen, dingen die gerepareerd moeten worden, dagelijkse beslissingen, wat te eten en te kopen, wie nog te bellen..

Alles was en is Licht (behalve soms dan de dagelijkse wekker om 5 uur in de ochtend). Zelfs al de pijnlijke thema's in de cursussen die ik heb gedaan, werden beschenen met dit Licht van aandacht, liefde, mededogen en vreugde. En in die energie werd ik langzaam opgenomen en getransformeerd. Ik heb me vooral vreugdevol en verbonden met alles gevoeld. Ik heb zo genoten van die gezamenlijkheid van de broeders en zusters, de onbezorgdheid van elk moment. Ook veel gelachen met de andere long stayers, Paul, Hubertus, Christiaan. Er is weinig privé, maar je krijgt er wel de verbondenheid voor terug.

De vergankelijkheid van alles

Al de wijze woorden die ik van de Dharmaleraren heb ontvangen vragen om verteerd te worden. Alleen al drie weken cursus over de verlichting van Boeddha door Thây Phap An zijn genoeg voor een heel leven. De verlichting van Boeddha volledig geplaatst in de huidige tijd waarin we leven. En toch gaat het daar niet om.

Verlicht zijn willen we allemaal. Dat is zo groot en ver weg. Het gaat voor mij over de dagelijkse kleine stapjes richting dit Grote. Klein stapjes van Verlichting en Ontwaken. Bewust van de kalmte in mijzelf, in het in aandacht leven. Mijzelf verbonden voelen en niet afgescheiden. De vergankelijkheid van alles in het leven. Bewustzijn op mijn ademhaling, mijn rivieren van gedachten, mijn op-en-neer springende emoties, mijn discriminerende gedachten, mijn terugtrekken als ik geraakt word.

Mijn oprechte voornemen bestaat uit het tijd nemen voor de dagelijkse beoefening van meditatie en in aandacht zijn. Bewust zijn op mijn consumptie van wat ik tot mij neem, voedsel en al de andere indrukken die tot mij komen. Maar vooral mijn focus op het liefdevolle en vreugdevolle in mij, in alles en iedereen om mij heen. Niet meer zo vechten tegen alles wat mij niet welkom is, de lens waarmee ik naar de wereld kijk wat groter laten zijn. Loslaten.

Gelukkig is het EIAB heel dichtbij en heb ik daar een tweede thuis gevonden.

Evert Borrel
Diepe Verbondenheid van het Hart



Maarten wants to make the world a better place

Er was eens een idealist. Zijn naam was Maarten Hunink. Hij wilde al een lange tijd iets doen om een positieve bijdrage aan de wereld te leveren. Maar waar beginnen? Misschien hadden anderen wel veel betere ideeën dan hij zelf hierover, realiseerde hij zich. Hij wilde wellicht niet alleen een idealist zijn, maar een democratische idealist. ☺ En zo werd het idee geboren voor de website "I want to make the world a better place". Het idee is simpel: iedereen mag ideeën posten en stemmen op de ideeën die al door anderen zijn achtergelaten. Het idee met de meeste stemmen wordt elke maand door Maarten uitgevoerd. Natuurlijk staat het vrij je door de website te laten inspireren voor je eigen goede voornemens. ☺ Dus help Maarten en verander de wereld mee in 2012! (http://www.iwanttomaketheworldabetterplace.com/)

Sangha-huisgenoten gezocht

In Leuven willen enkele sangha-leden graag een samenwoonproject opzetten om samen met anderen de beoefening meer te integreren in het dagelijks leven. Dit idee is ontstaan naar het voorbeeld van het Wake-Uphuis in Rotterdam, waar ze de Vijf Aandachtsoefeningen als basis nemen voor het in aandacht samenleven.

We zijn op zoek naar mensen die met ons een huisje willen huren in een groene omgeving in de omgeving van Leuven. We willen graag samen mediteren, delen, tuinieren, vegetarisch koken, elkaar ondersteunen in de beoefening en in verbinding samenleven.

Ben je geïnteresseerd of ken je iemand die kandidaat is? Laat het dan weten via kathy.masolyn@gmail.com.

Lieve groetjes,

Kathy en Leni

Familieretraite in Waldbröl



Samen met mijn vriendin Eefje ging ik nieuwjaar vieren in het EIAB. Het was een echte familieretraite met veel aanstaande wake-uppers (= jonge kinderen). Het was mooi om na de kerstdrukte te verlangzamen om uiteindelijk op oudjaarsdag het jaar goed te kunnen afsluiten en vredig het nieuwe jaar te beginnen.

Ik zie mijzelf nog zitten achter de monniken in ceremonieel gewaad terwijl wij als Sangha, voor de laatste keer in 2011, in onszelf terugkeren en genieten van het huidige moment. De bel wordt uitgenodigd, ik doe mijn ogen open en weet dat 2012 is aangebroken. Eefje zie ik verderop zitten met een grote lach op haar gezicht. Met een warme knuffel feliciteert iedereen elkaar aan het einde van de ceremonie. Ik realiseer mij hoe fijn het is om zo het nieuwe jaar te beginnen. Er is verbondenheid, warmte en rust. Ik vraag mij nu af waarom ik het toch ooit een goed idee vond om misselijk van de oliebollen tussen dronken mensen en harde muziek een oud jaar af te sluiten. De retraite gaf mij ook weer nieuwe inspiratie voor het nieuwe jaar.

Wij hebben hele mooie lezingen gehoord over het zien van moeder aarde als bodhisattva door zuster Annabel. En vooral ook het persoonlijke verhaal van Thây Phap An heeft mij geraakt. Hij vertelde hoe hij een depressie had overwonnen met behulp van zijn beoefening. Hij legde hierbij op een inzichtelijke manier (de voor mij toch vaak complexe) boeddhistische psychologie uit met behulp van de honingbal-soetra. (zie: http://buddhasutra.com/files/madhupindika.htm).

Jerome

Vietnamprojecten

"Ik ben gekomen om bij jullie te zijn,
om samen met jullie te huilen
over ons geteisterd land
en zovele gebroken levens.
Wij blijven achter met niets dan verdriet en pijn
maar hier, neem mijn handen
en hou ze stevig vast.
Ik wil slechts
woorden van eenvoud spreken.
Houd moed. We moeten moedig blijven.
Niet voor onszelf, maar voor de kinderen
al is het alleen maar voor morgen
of voor een andere dag die nog komen moet."

Thich Nhat Hanh
Uit het gedicht 'Experience' uit de gedichtenbundel
Call me by my true Names, 1993

Ieder van ons weet hoe het voelt om alleen gelaten te worden met onze problemen. Wij weten hoe het is om onzeker te zijn. Wij weten hoe het is om voor een diep zwart gat te staan. En we kennen ook dat wonderbaarlijk gevoel van een hand te hebben van iemand die ons dan vasthoudt.

Het is niet nodig dat die hand ons dan voor de rest van ons leven vasthoudt. Het is ook goed dat we alleen maar weten dat die hand er is, zodat we weten dat we niet vergeten worden.

In Vietnam reikt de Stichting Leven in Aandacht deze hand. Met uw sponsorgelden helpen we daar de jonge kinderen van enkele dorpen, zodat de ouders hun urenlange slecht-betaalde arbeid op het land kunnen doen, zonder dat zij zich zorgen moeten maken of er wel iemand is die voor hun kinderen zorgt.

Door uw geldelijke ondersteuning kan Stichting Leven in Aandacht in het jaar 2012 zorgen voor de salarissen voor 23 leerkrachten en het voedsel voor 150 kinderen in kleuterklasjes, 2 studenten in middelbare scholen en 6 gebrekkige of oudere personen in de dorpen Phu Mau en Phu Xuan . Ook de schoolgebouwen zèlf worden gesteund, want in Vietnam is het alles behalve vanzelfsprekend om een dak boven het hoofd te hebben en droog te blijven in het regenseizoen.

Wat deze mensen nodig hebben is geen gsm, geen computer of tv. Wat zij werkelijk nodig hebben is hoop. Een warme maaltijd in de namiddag. Een plaats aan een schoolbankje, zodat de kinderen een opleiding krijgen en een toekomst.

Laat de kinderen jouw handen stevig vastnemen, zodat zij de moed kunnen houden, al is het maar voor een dag die misschien ooit komen zal.

Ben je geïnspireerd om een (extra) bijdrage te doen? Dat kan op rekening 6839039 t.n.v. Stichting Leven in Aandacht. Vanuit het buitenland graag de volgende nummers gebruiken: IBAN-nummer NL52INGB0006839039 en BIC-code INGBNL2A. Hartelijk dank!


Foto: Christian Kaufl

Wandelen voor vrede

Global Peace Walk Den Haag

Terwijl op 31 maart in London duizenden mensen zich verzamelden op het Trafalgar Square om samen met Thây te zitten, kwamen op het Spuiplein, in Den Haag, 25 mensen samen om deel te nemen aan de Global Peace Walk.

En niet alleen in Den Haag. Ook in Rotterdam, Amsterdam, Tricht, Turnhout, Venetië, Aljento, Montreal, Asheville, Ashland en Seattle werd gewandeld voor Vrede. Het was een drukke winkelzaterdag en ons kleine groepje vertrok in een meditatief tempo richting Vredespaleis waar de tocht rondom de eeuwige vredesvlam zou eindigen. Een tocht van zo'n twee en een halve kilometer. Deels door drukke winkelstraten, deels door rustige lanen.



Ik liep samen met Hagenaars die, zonder dat ze dat wisten, in ons groepje opgingen. Samen met al die andere vredeswandelaars en -zitters over de hele wereld. Samen met onze naasten die niet mee konden doen, maar vooral ook samen met mijzelf. In verbinding met mijn hart, mijn voetstappen en mijn ademhaling.

Natuurlijk werd mijn blik regelmatig getrokken naar al die uitnodigende etalages en het bonte winkelpubliek, maar toch was het dit keer anders. Ik was niet op zoek naar iets. Niet op zoek naar koopjes of andere 'boeiende' zaken die mij uit mijzelf konden wegtrekken.

In het lopen was enkel het lopen. Waarbij ik mij in het drukke Den Haag evengoed thuis bij mijzelf kon voelen als in een mooi bos of op een leeg strand. Thuis bij mijzelf en vredig in de wereld.

Peter van Leeuwen,
True Arising of Concentration

Global Peace Walk Turnhout – Rust in Vrede

Het is 31 maart 2012. Na een prachtige voorbereidingsperiode van onze Turnhoutse Sangha hebben 26 beoefenaars uit heel Vlaanderen gevolg gegeven aan onze oproep voor een Vredeswandeling. We wandelen een traject van twee kilometer, en zullen daar ongeveer twee uur ingetogen meditatief van genieten.

Dit korte traject van twee kilometer confronteert ons vijf keer met een plaats die verband houdt met Vrede, of juist met het gebrek daaraan. Bij elke stopplaats reciteert Anke de Eerste Aandachtsoefening.

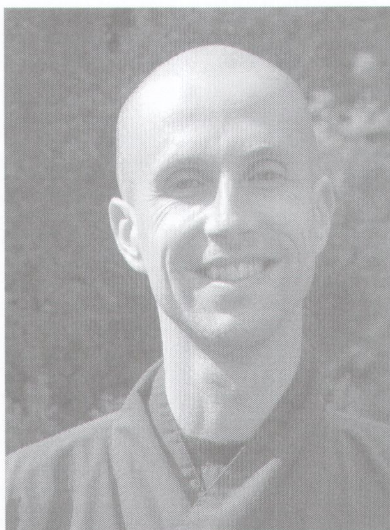
We eindigen onze wandeling bij het monument voor de Slag van Turnhout van 1789. Op dit monument staat een korte tekst: RUST IN VREDE.

Deze drie eenvoudige woorden zijn de essentie van deze Vredeswandeling. Hoe kan ik in Vrede rusten in het besef dat Vrede alleen te vinden is in mezelf? Vrede is hard werken en er is geen ogenblik tijd om te rusten, want Vrede dient te ontstaan in mijn gedachten en intenties, in mijn woorden en daden. Ik kan niet rusten: als ik Vrede wens zal ik moeten ontwaken...

In plaats van "RUST IN VREDE" zou er op al die monumenten moeten staan "ONTWAAK IN VREDE", want alleen door te ontwaken, met de energie van Aandacht, alleen door wakker te worden uit de droom die wij voor 'de wereld' houden, kunnen we daadwerkelijk Vrede vinden.

Gilbert Van Poppel
Mededogende Oceaan van het Hart

Wat heb je vandaag gedaan?



Terwijl de nevel vanmorgen laag en lang blijft hangen, heerst er binnen een opgewekte bedrijvigheid. Vanavond komt een bus vol verdiensten aan – hoge monniken en nonnen uit Vietnam die de ceremoniële plechtigheden in Plum Village met hun aanwezigheid een bijzondere waarde gegeven hebben. Als blijk van dank en respect heeft de Sangha in Plum Village ze uitgenodigd om de Europese sfeer te proeven en het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme (EIAB) met een bezoek te vereren. Overmorgen staat Amsterdam op het programma en danken we de Nederlandse Sangha bijzonder hartelijk voor het verzorgen van een attractief programma, waaronder een rondvaart door de Amsterdamse grachten (zie pagina 27).

De lente wordt wakker, de grond is drassig en overal zingen de vogels met lieve lust. Ook de bouwvakkers lijken synchroon met de natuur te lopen, want ze zijn druk in de weer met het gereedmaken van de begane grond van ons grote gebouw, dat Asoka (geen zorgen) heet. In augustus zal Thây tijdens de Duitstalige retraite de galerie met zijn kalligrafieën – eveneens op de begane grond – openen. Tevens zullen we dan de hoofdingang in gebruik nemen.

Grote natuurstenen pilaren, die als ondersteuning voor een bordes boven de hoofdingang gedacht waren, zullen een spirituele invulling krijgen. We zijn van plan er een stoepa met zeven verdiepingen van te maken. We hopen dat het de goedkeuring van de stad Waldbröl wegdragen mag.

De 28 nieuwe broeders en zusters, die vorige lente uit Vietnam gekomen zijn, gaan nu elke dag naar school voor Duitse les. Ik herinner me klassen in Plum Village, over taal of boeddhisme, die om de haverklap uitvielen vanwege retraites, ziekte of programmawijzigingen. Aan deze verplichte les valt echter niet te tornen.

Volgende week ga ik een weekje naar Nederland. Mijn neefje van tien houdt een spreekbeurt over monniken en wil me graag interviewen en me zelfs mee naar school nemen. Toen hij verleden jaar twee daagjes op bezoek in Waldbröl kwam, wilde hij ook wel monnik worden. Dat voornemen ebde snel weg – zich van vlees onthouden temperde zijn enthousiasme – maar wellicht is er een vleugje bekoring blijven hangen.

Ik typ hier in mijn kantoortje, dat ik met twee anderen deel. Mijn uitzicht links blikt op bomen en groen, rechts staan heel wat dozen opgestapeld. Officieel maak ik van de organisatiecommissie voor Thây's komst in augustus geen deel uit. Toch doe ik wel het een en ander. Daar getuigt de toren met dozen van. Enveloppen (5000), brieven (meer dan 5000), flyers (50.000), etiketten, etc. Alles zorgvuldig voorbereid om binnenkort de deur uit gestuurd te worden.

Terwijl ik nu een einde aan deze bijdrage brei, daalt een stille schemering in. De dag loopt af, wat heb ik vandaag gedaan? Hoeveel meesters van weleer hebben, overlopend van liefde en mededogen, hun leerlingen niet rond de avondschemering met deze vraag aangespoord: Wat doe je? Wat heb je gedaan? Koester elke seconde! Dat is dus bij dezen ook mijn hartenwens voor jullie allen: Genoeg tijd en rust te hebben voor de écht belangrijke vragen.

Br. Phap Xa

EIAB Actueel

De inschrijvingen voor de retraites in het EIAB met Thây in augustus stromen al binnen. Toch is het EIAB meer dan alleen activiteiten met Thich Nhat Hanh. Het hele jaar door is het EIAB geopend met een groot aanbod aan cursussen en retraites. Ook de aanwezigheid van Nederlandse Dharmaleraren dragen veel bij aan de bloei van het Europese Instituut. Een kleine selectie:

Voor families (ook in het Nederlands):

- 17 – 20 mei: Weekend in de natuur voor kinderen
- 10 juni: Dag van Aandacht voor families
- 6 – 13 juli: Zomerretraite

Gezondheid

- 21 – 24 juni: Stressafbouw door meditatie, Tai Chi en Qi Gong (Duits)
- 13 – 15 juli: Spel en Mindfulness (Engels)

En o.a.:

- 17 – 20 mei: Broederschap – retraite voor mannen (Engels – met o.a. Nederlandse cursusleider)
- 28 juni – 1 juli: Mindfulness en ziekte (Engels – met o.a. Nederlandse cursusleider)

Meer informatie (ook in het Nederlands) vindt u op onze website: www.eiab.eu

Een bijzondere dag voor 70 Vietnamese monniken en nonnen

Een groep van 70 hooggeplaatste Vietnamese monniken en nonnen heeft de winterretraite in Plum Village bijgewoond. Hierna hadden ze nog tijd om iets van Europa te zien. Ze bezochten o.a. Frankfurt, Keulen en Parijs.

Maar ook Nederland hebben ze met een bezoek vereerd en wel op 4 maart. Het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht, in samenwerking met de plaatselijke Sangha's van Hilversum, Ankeveen en Haarlem hebben gezamenlijk enthousiast de organisatie op zich genomen om hier een bijzondere dag van te maken. Na een ochtendje reizen kwamen ze vanuit Waldbröl om ongeveer 12 uur aan in Nederhorst Den Berg. Hun ontvangst werd gesierd met een Nederlands accentje. Zo werd hun een tulpje aangeboden om op te spelden en een stukje echte Hollandse kaas (met Nederlands vlaggetje) en onder de klanken van 'Tulpen uit Amsterdam' betraden ze de Vietnamese tempel die is gehuisvest in een oer-Hollandse boerderij. Hier hadden mensen van de Vietnamese gemeenschap voor een prachtige lunch gezorgd, waar met graagte gebruik van werd gemaakt.

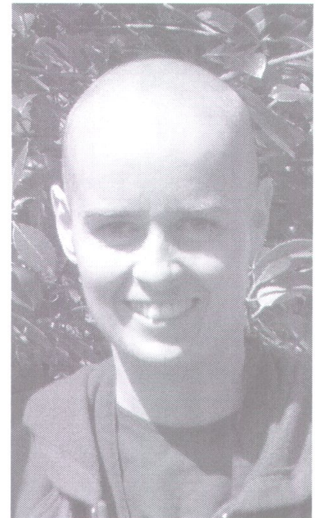
Na het uitwisselen van wederzijdse woorden van waardering en geschenken toog het gezelschap naar Amsterdam, waar een rondvaartboot op hen lag te wachten. Zo konden ze rustig Amsterdam aan hen voorbij laten trekken en werden ze deskundig geïnformeerd door de reisleiding.

Na deze boottocht werden ze voorzien van lunchpakketten voor de terugreis door de sangha Haarlem en na een hartelijk afscheid stapten ze weer in de bus voor de terugreis naar Waldbröl.

Wilma Goossens
Perfecte Liefde van het Hart



Samen een geheel dat groter is dan de som der delen



Op het stuk grond aan de andere kant van de weg dat we vorig jaar gekocht hebben zijn nu twee Franse zusters aan het pionieren met het aanleggen van een moestuin volgens de principes van de permacultuur. Ze besteden hun lazy days met het aanleggen van de basisstructuur; fantasievolle patronen met circels en uitlopende lijnen. Hun enthousiasme straalt uit over de hele hamlet. Tijdens de wake Up-retraite in het EIAB afgelopen najaar hebben ze over permacultuur gehoord van een deskundige die daar was. Dit voorjaar komt hij een tijdje hier naartoe om met ons te oefenen en ons meer adviezen te geven over de moestuin. Misschien eten we straks niet alleen Aziatische bladgroenten en pompoen uit onze 'oude' moestuin, maar ook worteltjes en courgette uit de nieuwe tuin.

Dat de Franse zusters nu tijd hebben om te tuinieren, komt doordat het werk dat ze normaal deden (veel papier-, organiseer- en regelwerk), nu deels is overgenomen door leken. Mensen met ervaring en kennis van dat soort dingen die het ook nog met plezier voor ons doen.

Twee vriendinnen hebben samen met ons de wijngaard op de heuvel naast de pruimenboomgaard gekocht. Ze willen daar twee hutten bouwen, zodat ze vaker bij ons kunnen zijn en met ons kunnen oefenen. Als ze bij ons zijn, helpen ze ons enorm met vertaalwerk en administratief regelwerk. Het leuke is, dat zij er veel plezier in hebben hier te zijn en ons te helpen en dat wij heel blij zijn met hun hulp.

Behalve administratief regelwerk is huisonderhoud ook niet onze sterkste kant. Twee andere vrienden zagen dat en boden aan een weekje langs te komen om te klussen. Ze kwamen. En van 's ochtends tot 's avonds verfden, timmerden en repareerden ze met aandacht en dat het een lieve lust was. Ons niet alleen hun werk gevend, maar ook het plezier dat ze erin hadden.

Zo maar wat kleine dingetjes. Maar het maakt me heel blij om te voelen dat we steeds meer een 'viervoudige gemeenschap' worden die in harmonie en vreugde met elkaar samenleeft en oefent en waarin iedereen zijn verschillende kwaliteiten bij kan dragen om samen een geheel te vormen dat groter is dan de som der delen. Waar anderen naartoe kunnen komen om zich te laven, geïnspireerd te worden en mee te doen.

Zr. Sang Nghiem

We hebben er een nieuwe Nederlandse dharmalerares bij!

Stirring the coffee
in my small red kingdom
getting ready for the Lamp
Has the light
of the Dharma
Discovered my heart ?

29 februari heeft zuster Lan Nghiem de lamp ontvangen van Thây. En iedereen die de lamp ontvangt, schrijft een inzichtsgatha voor Thây. Dit is de gatha van Zuster Lan Nghiem:

Stirring the coffee	De koffie roerend
In my little red kingdom	In mijn kleine rode koninkrijk
Getting ready for the lamp.	Bereid ik me voor op de lamp.
Has the light of the dharma	Heeft het licht van de dharma
Discovered my heart?	Mijn hart ontdekt?

Een gatha mag een beetje raadselachtig zijn, maar naar welke diepzinnige waarheid verwijst 'my little red kingdom'? Gelukkig stelde Thay deze vraag aan Zuster Lan Nghiem. En nu weten we allemaal dat het 'kleine rode koninkrijk' het bed van Zr. Lan Nghiem is. Dat is namelijk bedekt met een rode slaapzak. En het is de plaats waar ze in haar koffie roert en zich voorbereidt op de lamp. Hoewel ze als non weinig bezittingen heeft en naar vele plaatsen reist, is haar kleine rode koninkrijk iets wat ze altijd mee kan nemen.

Op de vraag of het licht van de dharma haar hart ontdekt heeft, was Thây's reactie direct: ja zeker! Er is dus geen twijfel mogelijk, dat we er een èchte dharmlerares bij hebben. Uit betrouwbare bronnen heb ik vernomen dat ze staat te trappelen om naar Nederland te gaan voor retraites en Dagen van Aandacht. Maar... helaas is haar agenda voor het komende jaar al volledig volgeboekt. In Frankrijk heeft men haar namelijk al ontdekt. Dus, wie van haar aanwezigheid wil genieten, boek vroeg!

Zr. Sang Nghiem

In memoriam: Phap Kinh



Foto: Ellen Scholten

In de nacht van 22 op 23 januari 2012 hebben we afscheid moeten nemen van een ware steunpilaar in onze Sangha: broeder Phap Kinh (Christopher).

Broeder Phap Kinh is 54 jaar oud geworden. Eind 2009 trad hij in. Ofschoon hij een nog relatief nieuwe broeder was, weerhield dit hem er niet van zich in alle aspecten van het Sangha-leven vol te engageren. Iedereen kon op hem rekenen en hij was uitermate vrijgevig met zijn tijd en energie. Zo was hij bij de laatste twee grote Nederlandstalige retraites in het EIAB de gastenbroeder. Hij zorgde met heel zijn hart voor het welzijn van de gasten en deelde op dit gebied echt de lakens uit.

Broeders, zusters en vrienden in de hele wereld waren geschokt door het verlies van broeder Phap Kinh. We hebben hem onze energie van mededogen en liefde gestuurd in onze meditaties en speciaal aan hem gewijde ceremonies.

Ellen Scholten
Eenvoudige Ruimte van het Hart

Het bestuur aan het werk

Donateurs bedankt!

In december vorig jaar hebben veel mensen een financiële bijdrage gegeven aan Stichting Leven in Aandacht (LIA). Voor de Stichting zelf of voor haar goede doelen, de beide projecten in Vietnam. Het jaarlijkse budget voor de Vietnamprojecten is hierdoor met maar liefst 20% toegenomen. Het bestuur wil vanaf deze plaats iedereen zeer hartelijk bedanken.

In 2011 kreeg Stichting Leven in Aandacht ook een bijzondere donatie, namelijk een legaat van Marije Mol, die in het voorjaar overleed. Daar zijn we erg dankbaar voor. Hierdoor waren we in staat een grote financiële bijdrage te leveren aan de tweede fase van de renovatie van het EIAB. Wellicht is het een idee om ook LIA in uw nalatenschap op te nemen of anderen om u heen hierop te wijzen.

Ook hebben we een reserve gemaakt voor het 30-jarig jubileum van Plum Village. Zo kunnen we vanuit Nederland een financiële bijdrage doen aan mogelijke feestelijkheden of andere jubileumbestemmingen die ongetwijfeld bedacht gaan worden.

Nieuwe donateurs gevraagd

Steeds meer mensen nemen deel aan een Sangha in Nederland en België. Het is echter niet voor iedereen duidelijk dat de Stichting Leven in Aandacht de traditie van Thich Nhat Hanh levend houdt, onderhoudt en verspreidt in Nederland en België. Zo is er een Sangha-werkboek, een Sangha-opbouwweekend, is er een prachtige website en een nieuwsbrief en worden regelmatig Dagen van Aandacht verzorgd. Dit jaar komt er ook een lezing voor een groot publiek en een Nederlandstalige retraite in het EIAB. Naast het werk dat vrijwilligers en betrokken Sangha- en Orde-leden doen, is er ook geld nodig.

Een donatie aan Stichting Leven in Aandacht is aftrekbaar van de belasting. Leven in Aandacht is een ANBI-gecertificeerde stichting. Donateurs ontvangen *de Klankschaal* en worden daarmee op de hoogte gehouden, zowel inhoudelijk als informatief. Sangha's kunnen nieuwe deelnemers op deze mogelijkheid wijzen. Naarmate het donateursbestand uitbreidt heeft het LIA meer mogelijkheden de Sangha-beweging te voeden en donaties te doen aan projecten in Vietnam en het EIAB.

Via de website (aandacht.net) kunnen mensen zich gemakkelijk aanmelden als donateur. Misschien eens in een mededelingenrondje meegeven?



Foto: Marjolijn van Leeuwen

Het bestuur rond de vergadeertafel in 't Vriendenhuis te Tricht. V.l.n.r.: Cilia Galesloot, Jantien Lodder, Gilbert van Poppel, Sander Hartveld en Hilly Bol. Peter van Leeuwen kon niet erbij zijn die dag.

Samenstelling bestuur

Het bestuur van Leven in Aandacht is gewijzigd. Maria Ruiters en Françoise Pottier zijn in december 2011 en januari 2012 respectievelijk afgetreden. Onze dank voor hun inzet gedurende vele jaren. Peter van Leeuwen en Sander Hartveld zijn toegetreden. De voorzittershamer is overgenomen door Hilly Bol.

Mensen gezocht voor Vietnamwerkgroep

We zijn erg blij dat meer mensen ons komen helpen met alle organisatorische werkzaamheden. Zo zijn er dit keer vele mensen betrokken bij de voorbereiding van de lezing en retraite met Thich Nhat Hanh in Den Haag en Waldbröl. We zijn nog op zoek naar twee of drie mensen die wat meer aandacht kunnen geven aan de Vietnamprojecten (zie pagina 24). Werkzaamheden bestaan uit het onderhouden van contact met onze projecten, het bijhouden van actuele informatie op de website, en het verzorgen van contacten over de Vietnamprojecten met de Sangha's. Wie belangstelling heeft kan zich aanmelden bij: bestuur@aandacht.net.

Namens het bestuur,

Jantien Lodder — *Strong Path of the Heart*

Cilia Galesloot — *Stevige Grond van het Hart*

Nieuwe bewoner gezocht

Vriendenhuis Nooitgedacht zoekt een (of twee) nieuwe bewoner die:

- geworteld is in de traditie van Thich Nhat Hanh
- het fijn vindt om te leven en oefenen in het dagelijks leven in het Vriendenhuis, op basis van de Vijf Aandachtsoefeningen, aangepast aan de woongroep en persoonlijke omstandigheden
- eigen inkomsten heeft
- bezigheden buitenshuis heeft
- graag wil bijdragen aan de activiteiten in het Vriendenhuis, ten behoeve van de landelijke Sangha

Momenteel bestaat onze woongroep uit twee leden, Marjolijn van Leeuwen en Paula van Pijpen. Heb je belangstelling? Mail ons dan via woneninaandacht@hotmail.com



Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de Sangha-opbouwwerkgroep:
sangha@aandacht.net of 0418-652 952

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto's omslag voor: Françoise Pottier (tulpenboom)
Foto's omslag achter:
Gré Hellingman (jaarlijks picnic Haarleemse Sangha)
Alle tekeningen (tenzij anders vermeld):
Anneke Brinkerink

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 39: **31 juli 2012**, verschijning: begin september 2012. Thema: 'Weet je 't zeker?'
- *Klankschaal* nr 40: **31 oktober 2012**, verschijning: eind december 2012. Thema: de Hartsoetra
- *Klankschaal* nr 41: **1 maart 2013**, verschijning: eind april 2013. Thema: nog onbekend

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen per e-mail in een Word-bestand, **zonder opmaak**. We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties apart aanleveren, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen (vanuit het buitenland: IBAN: NL 52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A). Voor meer informatie over de Stichting Leven in Aandacht, Sanghagroepen, donaties, steun aan projecten en andere zaken, zie www.aandacht.net.

Landelijke Sangha's
Hulpverlenerssangha
Vredessangha

Wake Up Sangha's
W 1 Amsterdam
W 2 Eindhoven
W 3 Groningen
W 4 Haarlem
W 5 Leuven (België)
W 6 Nijmegen
W 7 Rotterdam
W 8 Utrecht

België
B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Gent
B 5 Grimbergen
B 6 Leuven
B 7 Lokeren
B 8 Oostende
B 9 Scheldewindeke
B10 Schulen
B11 Turnhout

Nederland

Drenthe
D1 Eerste Exloërveen
D2 Geesbrug
D3 Meppel
D4 Wapserveen

Flevoland
FL1 Almere

Friesland
F1 Leeuwarden
F2 Makkum

Gelderland
GL1 Brummen
GL2 Hurwenen
GL3 Niel
GL4 Nijmegen
GL5 Wageningen e.o.
GL6 Zutphen

Groningen
G1 Groningen

Limburg
L1 Hulsberg
L2 Sittard

Noord Brabant
NB1 Eindhoven (2)
NB2 Heesch
NB3 Tilburg

Noord Holland
NH1 Alkmaar e.o.
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen

Overijssel
O1 Enschede
O2 Holten

Utrecht
U1 Amersfoort
U2 Bilthoven
U3 IJsselstein
U4 Utrecht (3)

Zeeland
Z1 Heikant
Z2 Zierikzee

Zuid Holland
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Leiden
ZH5 Rotterdam
ZH6 Schiedam

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Wil je de Klankschaal thuis ontvangen? zie pagina 31!